

Категория: Дети 1-3 лет

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>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>5.04</b>	<b>6.87</b>	<b>18.344</b>	<b>156.24</b>	<b>1.462</b>	<b>68</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Пшено	15/15	1.72	0.5	9.98	51.3	0	
	<b>Кофейный напиток</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>витаминизированный на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10.68</b>	<b>14.18</b>	<b>42.284</b>	<b>345.06</b>	<b>2.983</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежих овощей с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.74</b>	<b>2.12</b>	<b>3.21</b>	<b>34.35</b>	<b>7.05</b>	<b>22</b>
	Лук репчатый	5,4/4,35	0.06	0.01	0.36	1.78	0.435	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	

	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0
	Огурцы	11,4/10,8	0.09	0.01	0.27	1.51	1.08
	Томат	14,4/12,3	0.59	0	2.58	12.18	5.535
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>150</b>	<b>1.5</b>	<b>0.35</b>	<b>11.77</b>	<b>56.46</b>	<b>8.88</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0
	Консервы из рыбы	24/24	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>160</b>	<b>14.78</b>	<b>14.21</b>	<b>16.03</b>	<b>251.42</b>	<b>18.24</b>
	Картофель	123,2/86,4	1.73	0.35	14.08	66.53	17.28
	Морковь, красная	24/19,2	0.25	0.02	1.32	6.72	0.96
	Масло сливочное	4,8/4,8	0.06	2.95	0.08	27.17	0
	Говядина (I категории)	74,72/68	12.65	10.88	0	148.24	0
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0
	Вода питьевая	67,2/67,2	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0.78</b>	<b>0.04</b>	<b>13.638</b>	<b>58.74</b>	<b>0.6</b>
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18.88</b>	<b>16.99</b>	<b>54.008</b>	<b>445.52</b>	<b>34.77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пирожок с яблоком</u></b>	<b>70</b>	<b>4.79</b>	<b>7.36</b>	<b>30.21</b>	<b>209.32</b>	<b>2.153</b>
	Яблоки	24,5/17,15	0.07	0.07	1.68	8.06	1.715
	Масло сливочное	2,8/2,8	0.04	1.72	0.05	15.85	0
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2.8	0	25.17	0
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0
	Мука пшеничная	35/35	3.6	0.38	24.15	116.9	0.21

	Молоко	17,5/17,5	0.51	0.56	0.82	10.5	0.228	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,05/1,05	0.13	0.03	0	0.79	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>4.88</b>	<b>7.38</b>	<b>36.97</b>	<b>236.85</b>	<b>2.198</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>35.19</b>	<b>38.7</b>	<b>148.412</b>	<b>1096.43</b>	<b>42.951</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>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>165</b>	<b>21.51</b>	<b>14.65</b>	<b>15.593</b>	<b>280.477</b>	<b>1.217</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	
	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.46</b>	<b>9.81</b>	<b>83.86</b>	<b>0.55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>26.7</b>	<b>21.46</b>	<b>36.883</b>	<b>452.337</b>	<b>1.767</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.095</b>	<b>19.95</b>	<b>84.55</b>	<b>9.54</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u></b>	<b>30</b>	<b>0.32</b>	<b>0.05</b>	<b>2.59</b>	<b>12.54</b>	<b>1.875</b>	<b>38</b>
	Яблоки	8,52/7,5	0.03	0.03	0.74	3.52	0.75	
	Морковь, красная	28,14/22,5	0.29	0.02	1.55	7.88	1.125	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0.3	1.14	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп крестьянский со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>1.9</b>	<b>0.99</b>	<b>12.25</b>	<b>65.94</b>	<b>8.91</b>	<b>37</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	6/6	0.69	0.2	3.99	20.52	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Тефтели мясо-крупяные</u></b>	<b>50</b>	<b>7.15</b>	<b>5.9</b>	<b>4.1</b>	<b>97.94</b>	<b>0</b>	<b>106</b>
	Говядина (I категории)	37,35/34	6.32	5.44	0	74.12	0	
	Лук	5/4,2	0.06	0.01	0.34	1.72	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,5/2,5	0.32	0.29	0.02	3.92	0	
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Rагу овощное (вариант 2)</u></b>	<b>110</b>	<b>2.72</b>	<b>3.38</b>	<b>12.51</b>	<b>92.28</b>	<b>22.912</b>	<b>57(2)</b>
	Кабачок	30,03/20,02	0.12	0.06	0.92	4.8	3.003	
	Капуста белокочанная	25,19/20,13	0.36	0.02	0.95	5.64	9.058	
	Картофель	53,79/40,59	0.81	0.16	6.62	31.25	8.118	
	Лук репчатый	16,5/13,86	0.19	0.03	1.14	5.68	1.386	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0.04	2.03	0.06	18.68	0	
	Морковь	22,99/18,37	0.24	0.02	1.27	6.43	0.918	
	Молоко	33/33	0.96	1.06	1.55	19.8	0.429	
	Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Кисель витаминизированный</u></b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	

	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>13.17</b>	<b>10.59</b>	<b>40.81</b>	<b>313.25</b>	<b>33.697</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Яйца вареные</u></b>	<b>40</b>	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>	<b>0 424</b>
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>	<b>150</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>6.96</b>	<b>29.83</b>	<b>2.745 133</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0 10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235</b>	<b>7.21</b>	<b>4.9</b>	<b>18.64</b>	<b>152.33</b>	<b>2.745</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>48.505</b>	<b>37.045</b>	<b>116.283</b>	<b>1002.467</b>	<b>47.749</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><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0 2</b>	
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0 10</b>	
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша жидкая молочная рисовая</u></b>	<b>150</b>	<b>4.86</b>	<b>6.04</b>	<b>24.954</b>	<b>174.49</b>	<b>1.447 185.1</b>	
	Вода	74,1/74,1	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	22,53/22,53	1.58	0.23	16.67	75.02	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,66/3,66	0.05	2.25	0.06	20.72	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	

	Молоко	111,3/111,3	3.23	3.56	5.23	66.78	1.447	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>165</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	129/129	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10.5</b>	<b>13.35</b>	<b>48.894</b>	<b>363.31</b>	<b>2.968</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Томаты свежие с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>1.35</b>	<b>2.1</b>	<b>5.89</b>	<b>46.65</b>	<b>12.622</b>	<b>25</b>
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Томат	33/28,05	1.35	0	5.89	27.77	12.622	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Щи со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>1.23</b>	<b>0.71</b>	<b>5.39</b>	<b>33.61</b>	<b>17.16</b>	<b>30</b>
	Капуста белокочанная	37,5/30	0.54	0.03	1.41	8.4	13.5	
	Картофель	22,5/15,75	0.32	0.06	2.57	12.13	3.15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b>	<b>60</b>	<b>9.3</b>	<b>7.99</b>	<b>2.29</b>	<b>118.5</b>	<b>0.613</b>	<b>93</b>
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8.7	7.49	0	102.02	0	
	Лук	4,8/3,84	0.05	0.01	0.31	1.57	0	
	Сметана	1,8/1,8	0.05	0.18	0.07	2.14	0.009	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0.12	0.01	0.83	4.01	0.007	
	Молоко	9/9	0.26	0.29	0.42	5.4	0.117	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Каша гречневая рассыпчатая</u></b>	<b>110</b>	<b>5.42</b>	<b>4.23</b>	<b>27.95</b>	<b>177.21</b>	<b>0</b>	<b>65</b>

	Масло сливочное	4,4/4,4	0.06	2.71	0.07	24.9	0
	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5.36	1.52	27.88	152.31	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>18.45</b>	<b>15.3</b>	<b>59.44</b>	<b>454.18</b>	<b>30.395</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат «Летний»</b>	<b>30</b>	<b>0.834</b>	<b>2.161</b>	<b>1.967</b>	<b>31.852</b>	<b>2.543</b>
	Картофель	14,3/11,4	0.33	0.011	1.585	8.892	0.593
	Лук зеленый (перо)	3,6/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0
	Огурец, грунтовый	14,3/10,5	0.084	0.01	0.262	1.47	1.05
	Яйцо	3/3	0.38	0.34	0.02	4.71	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>2.004</b>	<b>2.451</b>	<b>18.087</b>	<b>103.932</b>	<b>2.588</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>31.704</b>	<b>31.251</b>	<b>141.571</b>	<b>990.422</b>	<b>38.951</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>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>4.2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>130</b>	<b>10.57</b>	<b>12.38</b>	<b>4.2</b>	<b>170.92</b>	<b>1.014</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.46</b>	<b>9.81</b>	<b>83.86</b>	<b>0.55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>345</b>	<b>16</b>	<b>19.22</b>	<b>26.24</b>	<b>346.98</b>	<b>4.564</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0.86</b>	<b>0.19</b>	<b>7.7</b>	<b>40.85</b>	<b>57</b>	<b>140</b>
	Апельсин	135,75/95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.86</b>	<b>0.19</b>	<b>7.7</b>	<b>40.85</b>	<b>57</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>30</b>	<b>0.43</b>	<b>1.83</b>	<b>2.51</b>	<b>28.15</b>	<b>2.85</b>	<b>33</b>
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Свекла	36,48/28,5	0.43	0.03	2.51	11.97	2.85	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4.51</b>	<b>3.24</b>	<b>11.41</b>	<b>93.55</b>	<b>9.63</b>	<b>32</b>
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0.42	0.05	3.01	14.18	0	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	6/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	18/14,4	0.12	0.01	0.24	1.87	0.72	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>50</b>	<b>7.79</b>	<b>7.26</b>	<b>5.06</b>	<b>116.88</b>	<b>0.732</b>	<b>308</b>

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,25/11,25	0.34	0.39	0.53	7.09	0.068	
	Курица, грудка	41,5/36,88	6.71	6.78	0	87.76	0.664	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>110</b>	<b>2.78</b>	<b>3.64</b>	<b>21.89</b>	<b>131.88</b>	<b>0.55</b>	<b>58</b>
	Морковь, красная	14,85/11	0.14	0.01	0.76	3.85	0.55	
	Масло сливочное	4,51/4,51	0.06	2.77	0.08	25.53	0	
	Лук	12,98/11	0.15	0.02	0.9	4.51	0	
	Вода питьевая	68,2/68,2	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Рис	32,34/32,34	2.43	0.84	20.15	97.99	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>16.642</b>	<b>16.292</b>	<b>57.398</b>	<b>444.85</b>	<b>35.412</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>7.72</b>	<b>7.81</b>	<b>25.86</b>	<b>206.92</b>	<b>0.462</b>	<b>136</b>
	Творог	16,1/15,4	2.57	1.39	0.31	23.92	0.077	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0.02	0.86	0.02	7.92	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0	
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3.17	0.33	21.25	102.87	0.185	
	Молоко	15,4/15,4	0.45	0.49	0.72	9.24	0.2	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	7/7	0.89	0.8	0.05	10.99	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0.18	0.04	0	1.05	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>7.05</b>	<b>90</b>	<b>1.95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	240	12.07	12.61	32.91	296.92	2.412	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1200	45.572	48.312	124.248	1129.6	99.388	

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>Масло сливочное</b>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150	5.01	6.23	18.784	151.99	1.462	33
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	90/90	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Макаронные изделия	15/15	1.7	0.32	10.44	51.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		350	10.65	13.54	42.724	340.81	2.983	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b>	30	0.33	2.15	2.3	30.21	6.51	5

	Капуста белокочанная	12,75/10,2	0.18	0.01	0.48	2.86	4.59	
	Яблоки	10,29/7,2	0.03	0.03	0.71	3.38	0.72	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4.07</b>	<b>3.11</b>	<b>6.13</b>	<b>69.3</b>	<b>15.81</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94	
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68	
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6.45</b>	<b>2.47</b>	<b>6.24</b>	<b>74.16</b>	<b>0.479</b>	<b>90</b>
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0	
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024	
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>2.55</b>	<b>3</b>	<b>14.68</b>	<b>96.29</b>	<b>16.57</b>	<b>56</b>
	Картофель	115,5/80,85	1.62	0.32	13.18	62.25	16.17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.04	1.69	0.05	15.56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.78</b>	<b>0.04</b>	<b>13.638</b>	<b>58.74</b>	<b>0.6</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	

	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>15.26</b>	<b>11.04</b>	<b>52.348</b>	<b>373.25</b>	<b>39.969</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3.7</b>	<b>4.7</b>	<b>36.55</b>	<b>203.5</b>	<b>0 590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>4.36</b>	<b>1.46</b>	<b>8.814</b>	<b>70.17</b>	<b>1.019 120</b>
	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>8.06</b>	<b>6.16</b>	<b>45.364</b>	<b>273.67</b>	<b>1.019</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1165</b>	<b>34.35</b>	<b>31.12</b>	<b>148.986</b>	<b>1030.48</b>	<b>200.72</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>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	<b>150</b>	<b>2.9</b>	<b>3.58</b>	<b>14.28</b>	<b>101.41</b>	<b>0.617</b>	<b>189</b>
	Крупа манная	14,35/14,35	1.48	0.14	10.13	47.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.66	0	
	Молоко	47,44/47,44	1.38	1.52	2.23	28.47	0.617	
	Вода питьевая	31,21/31,21	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,88/1,88	0	0	1.87	7.48	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>165</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	129/129	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	

	Кофейный напиток	1,7/1,7	0.21	0.22	0.22	3.72	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>8.54</b>	<b>10.89</b>	<b>38.22</b>	<b>290.23</b>	<b>2.138</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3 130</b>
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>						
		<b>30</b>	<b>0.22</b>	<b>2.13</b>	<b>0.68</b>	<b>22.66</b>	<b>2.7 17</b>
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0
	Огурцы	30/28,5	0.22	0.03	0.68	3.78	2.7
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп из овощей</b>	<b>150</b>	<b>4.79</b>	<b>5.59</b>	<b>8.75</b>	<b>104.18</b>	<b>12.3 99</b>
	Капуста белокочанная	15/12	0.22	0.01	0.56	3.36	5.4
	Картофель	40,05/30	0.6	0.12	4.89	23.1	6
	Лук репчатый	7,2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0.6
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0
	Морковь	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1.03	0.05	2.4	13.62	0
	Вода	140,62/140,6	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Фрикадельки мясные</b>	<b>50</b>	<b>8.36</b>	<b>6.86</b>	<b>2.66</b>	<b>106.58</b>	<b>0 107</b>
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7.9	6.8	0	92.65	0
	Вода питьевая	9,5/9,5	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0
	Пшеничный хлеб	7/7	0.46	0.06	2.66	13.93	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	<b>110</b>	<b>4.27</b>	<b>2.44</b>	<b>26.19</b>	<b>143.65</b>	<b>0 205</b>
	Масло сливочное	2,68/2,68	0.03	1.65	0.05	15.19	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4.24	0.79	26.14	128.46	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 118</b>
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0

<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18.72</b>	<b>17.29</b>	<b>47.64</b>	<b>421.62</b>	<b>15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.88</b>	<b>1.58</b>	<b>3.79</b>	<b>32.89</b>	<b>3.06</b>	<b>2</b>
	Картофель	13,8/9,6	0.19	0.04	1.56	7.39	1.92	
	Свекла	9,3/7,2	0.11	0.01	0.63	3.02	0.72	
	Морковь, красная	5,4/4,2	0.05	0	0.29	1.47	0.21	
	Лук	1,8/1,5	0.02	0	0.12	0.62	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0.48	0.03	1.12	6.36	0	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0.03	0	0.07	0.55	0.21	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0.15</b>	<b>0.03</b>	<b>6.96</b>	<b>29.83</b>	<b>2.745</b>	<b>133</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>3.01</b>	<b>1.88</b>	<b>22.15</b>	<b>122.42</b>	<b>5.805</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>31.02</b>	<b>30.21</b>	<b>123.16</b>	<b>903.27</b>	<b>25.943</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>165</b>	<b>21.51</b>	<b>14.65</b>	<b>15.593</b>	<b>280.477</b>	<b>1.217</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	

	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>23.64</b>	<b>18.02</b>	<b>33.833</b>	<b>396.007</b>	<b>1.262</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.39</b>	<b>9.59</b>	<b>43.05</b>	<b>15.856</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1.425</b>	<b>0.39</b>	<b>9.59</b>	<b>43.05</b>	<b>15.856</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>30</b>	<b>0.37</b>	<b>0.03</b>	<b>3.49</b>	<b>15.76</b>	<b>1.44</b>	<b>41</b>
	Морковь, красная	36/28,8	0.37	0.03	1.99	10.08	1.44	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1.5	5.68	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4.07</b>	<b>3.11</b>	<b>6.13</b>	<b>69.3</b>	<b>15.81</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	11.32	2.94	
	Свекла	21/16,8	0.25	0.02	1.48	7.06	1.68	
	Морковь, красная	9/7,2	0.09	0.01	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6.45</b>	<b>2.47</b>	<b>6.24</b>	<b>74.16</b>	<b>0.479</b>	<b>90</b>
	Треска	41,2/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0	
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024	

	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>2.55</b>	<b>3</b>	<b>14.68</b>	<b>96.29</b>	<b>16.57</b>	<b>56</b>
	Картофель	115,5/80,85	1.62	0.32	13.18	62.25	16.17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0.04	1.69	0.05	15.56	0	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>8.56</b>	<b>33.66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>14.59</b>	<b>8.88</b>	<b>48.46</b>	<b>333.72</b>	<b>34.299</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>	<b>5.63</b>	<b>7.27</b>	<b>40.51</b>	<b>249.66</b>	<b>0</b>	<b>564</b>
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,17/1,17	0.15	0.03	0.1	1.27	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4.91	0.59	31.8	151.97	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0.25	0.03	1.63	7.79	0	
	Соль пищевая йодированная	0,47/0,47	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,8/6,8	0	0	6.79	27	0	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0.14	6.46	0.18	59.43	0	
	Яйцо	1,4/1,4	0.18	0.16	0.01	2.2	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>7.05</b>	<b>90</b>	<b>1.95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>9.98</b>	<b>12.07</b>	<b>47.56</b>	<b>339.66</b>	<b>1.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>49.635</b>	<b>39.36</b>	<b>139.443</b>	<b>1112.437</b>	<b>53.367</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 8							
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0 2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0 27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0 10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	4.74	6.82	18.024	153.31	1.462 66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0
	Рис	7,5/7,5	0.56	0.2	4.67	22.72	0
	Пшено	7,5/7,5	0.86	0.25	4.99	25.65	0
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55 397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9.93	13.63	39.314	325.17	2.012
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3 130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3
ОБЕД	<u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u>	30	1.22	2.11	5.45	44.71	10.8 20
	Лук	6/5,04	0.07	0.01	0.41	2.07	0
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0
	Томат	28,2/24	1.15	0	5.04	23.76	10.8
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	150	4.32	0.46	13.51	75.75	4.68 35
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2

	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3.69	0.36	8.91	53.64	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	<b>9.448</b>	<b>8.236</b>	<b>16.183</b>	<b>177.39</b>	<b>17.222</b>	<b>302</b>
	Картофель	95,3/71,65	1.35	0.27	11	51.95	13.494	
	Лук репчатый	19,47/16	0.22	0.03	1.31	6.56	1.6	
	Курица, грудка	44/39	7.098	7.176	0.273	93.99	0.702	
	Морковь, красная	34,78/27,82	0.36	0.03	1.92	9.74	1.391	
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0.23	0.03	1.41	6.87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	6,96/6,96	0.19	0.7	0.27	8.28	0.035	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.052</b>	<b>0.052</b>	<b>7.168</b>	<b>29.84</b>	<b>21.65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>16.12</b>	<b>11.128</b>	<b>51.671</b>	<b>372.24</b>	<b>54.352</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>							
		<b>30</b>	<b>0.46</b>	<b>1.88</b>	<b>2.73</b>	<b>29.77</b>	<b>2.835</b>	<b>39</b>
	Картофель	10,41/7,5	0.15	0.03	1.22	5.78	1.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	12,48/7,5	0.16	0.03	0.84	4.35	0.36	
	Морковь	9,42/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Огурцы	7,5/6	0.05	0.01	0.15	0.84	0.6	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>210</b>	<b>2.53</b>	<b>2.17</b>	<b>20.89</b>	<b>117</b>	<b>2.88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1230</b>	<b>29.33</b>	<b>27.078</b>	<b>127.025</b>	<b>883.41</b>	<b>62.244</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>4.2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>130</b>	<b>10.57</b>	<b>12.38</b>	<b>4.2</b>	<b>170.92</b>	<b>1.014</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>3.96</b>	<b>12.46</b>	<b>100.82</b>	<b>1.521</b>	<b>126</b>
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>345</b>	<b>16.45</b>	<b>19.72</b>	<b>28.89</b>	<b>363.94</b>	<b>5.535</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	<b>140</b>
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>8.55</b>	<b>42.75</b>	<b>156.75</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0.49</b>	<b>2.12</b>	<b>1.46</b>	<b>27.28</b>	<b>11.04</b>	<b>11</b>
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Морковь, красная	6/4,8	0.06	0	0.33	1.68	0.24	

	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп рыбный</b>	<b>150</b>	<b>5.69</b>	<b>0.42</b>	<b>8.31</b>	<b>59.92</b>	<b>7.062</b>
	Картофель	45/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	6.3
	Треска	35,8/28,2	4.51	0.17	0	19.46	0.282
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48
	Лук	7,5/6,3	0.09	0.01	0.52	2.58	0
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0
	Пшено	3/3	0.34	0.1	2	10.26	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>160</b>	<b>13.9</b>	<b>7.73</b>	<b>33.93</b>	<b>261.11</b>	<b>1.44</b>
	Лук репчатый	7,68/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0.64
	Крупа рисовая	43,52/43,52	3.05	0.44	32.2	144.92	0
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	70,4/51,84	10.47	3.32	0	71.75	0
	Масло сливочное	6,4/6,4	0.08	3.94	0.11	36.22	0
	Морковь	19,84/16	0.21	0.02	1.1	5.6	0.8
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.78</b>	<b>0.04</b>	<b>13.638</b>	<b>58.74</b>	<b>0.6</b>
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>21.94</b>	<b>10.58</b>	<b>66.698</b>	<b>451.6</b>	<b>20.142</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Ватрушки с повидлом</b>	<b>70</b>	<b>4.5</b>	<b>2.03</b>	<b>27.45</b>	<b>145.99</b>	<b>0</b>
	Вода	14/14	0	0	0	0	0
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,05/1,05	0.13	0.03	0.09	1.14	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	34,77/34,77	3.76	0.45	24.3	116.13	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,63/1,63	0.18	0.02	1.14	5.45	0
	Масло сливочное	1,52/1,52	0.02	0.93	0.03	8.6	0
	Повидло	12,24/12	0	0	0	0	0
	Яйцо	1,75/1,75	0.22	0.2	0.01	2.75	0
	Яйцо	1,52/1,52	0.19	0.17	0.01	2.38	0

	Масло растительное	0,23/0,23	0	0.23	0	2.08	0
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	0
	Сахар	1,87/1,87	0	0	1.87	7.46	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>7.05</b>	<b>90</b>	<b>1.95</b>
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>8.85</b>	<b>6.83</b>	<b>34.5</b>	<b>235.99</b>	<b>1.95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1180</b>	<b>47.62</b>	<b>37.51</b>	<b>138.638</b>	<b>1094.28</b>	<b>184.38</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>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.06</b>	<b>3.08</b>	<b>0.08</b>	<b>28.3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1.98</b>	<b>0.27</b>	<b>11.4</b>	<b>59.7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша гречневая молочная жидккая</b>	<b>150</b>	<b>4.91</b>	<b>6.82</b>	<b>16.624</b>	<b>150.09</b>	<b>1.462</b>	<b>64</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Гречневая крупа	15/15	1.59	0.45	8.26	45.15	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3.15</b>	<b>3.46</b>	<b>9.81</b>	<b>83.86</b>	<b>0.55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>13.63</b>	<b>37.914</b>	<b>321.95</b>	<b>2.012</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>

	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	<b>30</b>	<b>0.41</b>	<b>1.19</b>	<b>2.19</b>	<b>21.26</b>	<b>2.7</b>
	Картофель	8,79/6,6	0.13	0.03	1.08	5.08	1.32
	Лук репчатый	6,06/5,1	0.07	0.01	0.42	2.09	0.51
	Огурец соленый	6,39/5,1	0.04	0.01	0.09	0.66	0.255
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0.1	0.01	0.21	1.32	0.33
	Морковь, красная	7,14/5,7	0.07	0.01	0.39	2	0.285
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1.12	0	10.11	0
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>8.1</b>	<b>6.54</b>	<b>12.69</b>	<b>142.14</b>	<b>5.35</b>
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0
	Лук	1,8/1,44	0.02	0	0.12	0.59	0
	Морковь	2,34/1,8	0.02	0	0.12	0.63	0.09
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0.3	0.27	0.02	3.67	0
	Курица, грудка	36,1/32,22	5.86	5.93	0	76.68	0.58
<b>ОБЕД</b>	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>160</b>	<b>10.63</b>	<b>11.49</b>	<b>8.59</b>	<b>181.8</b>	<b>47.892</b>
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1.8	0.1	4.69	27.96	44.928
	Лук репчатый	16,64/13,92	0.19	0.03	1.14	5.71	1.392
	Морковь, красная	15,52/12,48	0.16	0.01	0.86	4.37	0.624
	Масло сливочное	3,68/3,68	0.05	2.26	0.06	20.83	0
	Говядина (I категории)	48/43,68	8.12	6.99	0	95.22	0
	Масло растительное	2,08/2,08	0	2.08	0	18.7	0
	Мука пшеничная	2,08/2,08	0.21	0.02	1.44	6.95	0.012
	Вода питьевая	25,92/25,92	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0
	Томат-паста	2,08/2,08	0.1	0	0.4	2.06	0.936
<b>ОБЕД</b>	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
						<b>118</b>	

	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1.08</b>	<b>0.27</b>	<b>9.36</b>	<b>44.55</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>20.22</b>	<b>19.49</b>	<b>32.83</b>	<b>389.75</b>	<b>55.942</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоками</u>	<b>130</b>	<b>13.355</b>	<b>10.953</b>	<b>14.78</b>	<b>209.02</b>	<b>2.7 240</b>
	Банан	32/23	0.345	0.023	4.83	20.47	2.3
	Сметана 10,0% жирности	4/4	0.11	0.4	0.16	4.76	0.02
	Творог	68,9/68	11.36	6.12	1.36	105.61	0.34
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	0
	Сахарный песок	8/8	0	0	7.98	30.3	0
	Яйцо	10/10	1.27	1.15	0.07	15.7	0
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>6.76</b>	<b>27.53</b>	<b>0.045 132</b>
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>13.445</b>	<b>10.973</b>	<b>21.54</b>	<b>236.55</b>	<b>2.745</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>44.515</b>	<b>44.243</b>	<b>107.434</b>	<b>1017.25</b>	<b>63.699</b>

**Химический состав за период (всего)**

Ноp/p	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	у		
1	Завтрак	143.19	157.64	375.196	3545.794	28.224
2	Завтрак 2	8.22	2.185	130.09	598.95	410.896
3	Обед	173.992	137.58	511.303	3999.98	353.978
4	Полдник	72.039	67.424	298.611	2115.322	26.292
	Итого:	397.441	364.829	1315.2	10260.046	819.39

Химический состав за период (в среднем за день)						
Ноn/p	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	у		
1	Завтрак	23.60%	14.319	15.764	37.5196	354.5794
2	Завтрак 2	4%	0.822	0.2185	13.009	59.895
3	Обед	26.70%	17.3992	13.758	51.1303	399.998
4	Полдник	14.30%	7.2039	6.7424	29.8611	211.5322
Итого:		68.60%	39.7441	36.4829	131.52	1026.0046
						81.939

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	7	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	<b>180</b>	<b>6.06</b>	<b>8.23</b>	<b>21.99</b>	<b>187.48</b>	<b>1.755</b>	<b>68</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>13.11</b>	<b>17.64</b>	<b>52.26</b>	<b>427.7</b>	<b>3.58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свежих овощей с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>1.22</b>	<b>3.53</b>	<b>5.34</b>	<b>57.25</b>	<b>11.75</b>	<b>22</b>
	Лук репчатый	9/7,25	0.1	0.01	0.59	2.97	0.725	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	

	Огурцы	19/18	0.14	0.02	0.45	2.52	1.8	
	Томат	24/20,5	0.98	0	4.3	20.3	9.225	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп рыбный из консервов</b>	<b>200</b>	<b>2.01</b>	<b>0.46</b>	<b>15.68</b>	<b>75.28</b>	<b>11.84</b>	<b>42</b>
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>18.48</b>	<b>17.76</b>	<b>20.05</b>	<b>314.26</b>	<b>22.8</b>	<b>100</b>
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	
	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>16.36</b>	<b>70.49</b>	<b>0.72</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>24.09</b>	<b>22.16</b>	<b>69.91</b>	<b>576.68</b>	<b>47.11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пирожок с яблоком</b>	<b>80</b>	<b>5.48</b>	<b>8.41</b>	<b>34.53</b>	<b>239.21</b>	<b>2.46</b>	<b>139</b>
	яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24	
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26	

	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>5.59</b>	<b>8.44</b>	<b>42.63</b>	<b>272.27</b>	<b>2.514</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1532</b>	<b>43.69</b>	<b>48.42</b>	<b>182.98</b>	<b>1359.45</b>	<b>56.804</b>	

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт нрч
			Б	Ж	у			
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>175</b>	<b>22.94</b>	<b>15.57</b>	<b>16.603</b>	<b>298.475</b>	<b>1.296</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>29.46</b>	<b>24.38</b>	<b>43.683</b>	<b>518.265</b>	<b>1.956</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>

	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u>	<b>50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.09</b>	<b>4.32</b>	<b>20.9</b>	<b>3.125</b>	<b>38</b>
	Яблоки	14,2/12,5	0.05	0.05	1.23	5.88	1.25	
	Морковь, красная	46,9/37,5	0.49	0.04	2.59	13.12	1.875	
	Сахарный песок	0,5/0,5	0	0	0.5	1.9	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	<b>200</b>	<b>2.55</b>	<b>1.31</b>	<b>16.33</b>	<b>87.92</b>	<b>11.88</b>	<b>37</b>
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0.92	0.26	5.32	27.36	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>8.25</b>	<b>5.73</b>	<b>137.13</b>	<b>0</b>	<b>106</b>
	Говядина (I категории)	52,29/47,6	8.85	7.62	0	103.77	0	
	Лук	7/5,88	0.08	0.01	0.48	2.41	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Рис	8,4/8,4	0.63	0.22	5.23	25.45	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Ragu овощное (вариант 2)</u>	<b>130</b>	<b>3.22</b>	<b>3.98</b>	<b>14.77</b>	<b>109.07</b>	<b>27.079</b>	<b>57(2)</b>
	Кабачок	35,49/23,66	0.14	0.07	1.09	5.68	3.549	
	Капуста белокочанная	29,77/23,79	0.43	0.02	1.12	6.66	10.705	
	Картофель	63,57/47,97	0.96	0.19	7.82	36.94	9.594	
	Лук репчатый	19,5/16,38	0.23	0.03	1.34	6.72	1.638	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Морковь	27,17/21,71	0.28	0.02	1.5	7.6	1.086	
	Молоко	39/39	1.13	1.25	1.83	23.4	0.507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Кисель</u>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	

<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>17.75</b>	<b>13.99</b>	<b>53.63</b>	<b>414.42</b>	<b>42.084</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5.08</b>	<b>4.6</b>	<b>0.28</b>	<b>62.8</b>	<b>0</b>	<b>424</b>
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294</b>	<b>133</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>275</b>	<b>7.9</b>	<b>5</b>	<b>23.82</b>	<b>178.21</b>	<b>3.294</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1447</b>	<b>56.61</b>	<b>43.47</b>	<b>142.133</b>	<b>1199.895</b>	<b>57.334</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт ура
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша жидккая молочная рисовая</b>	<b>180</b>	<b>5.82</b>	<b>7.24</b>	<b>29.95</b>	<b>209.39</b>	<b>1.736</b>	<b>185.1</b>
	Вода	88,92/88,92	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	27,04/27,04	1.89	0.27	20.01	90.03	0	
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,39/4,39	0.06	2.7	0.07	24.86	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Молоко	133,56/133,5	3.87	4.27	6.28	80.14	1.736	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>

	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>12.87</b>	<b>16.65</b>	<b>60.22</b>	<b>449.61</b>	<b>3.561</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Томаты свежие с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>2.24</b>	<b>3.5</b>	<b>9.82</b>	<b>77.74</b>	<b>21.038</b>	<b>25</b>
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Томат	55/46,75	2.24	0	9.82	46.28	21.038	
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>180</b>	<b>1.48</b>	<b>0.87</b>	<b>6.46</b>	<b>40.33</b>	<b>20.592</b>	<b>30</b>
	Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	16.2	
	Картофель	27/18,9	0.38	0.08	3.08	14.55	3.78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0.576	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</b>	<b>80</b>	<b>12.42</b>	<b>10.64</b>	<b>3.05</b>	<b>158.01</b>	<b>0.818</b>	<b>93</b>
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11.61	9.98	0	136.03	0	
	Лук	6,4/5,12	0.07	0.01	0.42	2.1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0.06	0.24	0.09	2.86	0.012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0.16	0.02	1.1	5.34	0.01	
	Молоко	12/12	0.35	0.38	0.56	7.2	0.156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>6.41</b>	<b>4.99</b>	<b>33.04</b>	<b>209.43</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.07	3.2	0.09	29.43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6.34	1.79	32.95	180	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>24.07</b>	<b>20.36</b>	<b>75.12</b>	<b>585.27</b>	<b>42.448</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат «Летний»</b>	<b>50</b>	<b>1.391</b>	<b>3.606</b>	<b>3.278</b>	<b>53.09</b>	<b>4.238</b>	<b>74</b>
	Картофель	23,8/19	0.551	0.019	2.641	14.82	0.988	
	Лук зеленый (перо)	6/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурец, грунтовый	23,8/17,5	0.14	0.017	0.437	2.45	1.75	
	Яйцо	5/5	0.64	0.57	0.04	7.85	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>2.941</b>	<b>3.996</b>	<b>23.858</b>	<b>145.55</b>	<b>4.292</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1532</b>	<b>41.44</b>	<b>45.27</b>	<b>198.1</b>	<b>1378.57</b>	<b>77.248</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Огурец свежий</b>	<b>50</b>	<b>0.4</b>	<b>0.05</b>	<b>1.25</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>

	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>150</b>	<b>12.19</b>	<b>14.27</b>	<b>4.83</b>	<b>197.22</b>	<b>1.17</b>	<b>77</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427</b>	<b>19.11</b>	<b>23.13</b>	<b>33.16</b>	<b>424.01</b>	<b>6.83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>140</b>
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>	<b>0.71</b>	<b>3.05</b>	<b>4.18</b>	<b>46.92</b>	<b>4.75</b>	<b>33</b>
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Свекла	60,8/47,5	0.71	0.05	4.18	19.95	4.75	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>6.03</b>	<b>4.32</b>	<b>15.22</b>	<b>124.74</b>	<b>12.84</b>	<b>32</b>
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	8/6,8	0.1	0.01	0.56	2.79	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0.15	0.02	0.33	2.5	0.96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Фрикадельки из птицы или кролика</b>	<b>70</b>	<b>10.91</b>	<b>10.18</b>	<b>7.08</b>	<b>163.63</b>	<b>1.024</b>	<b>308</b>
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0.47	0.55	0.74	9.92	0.095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9.4	9.5	0	122.87	0.929	

	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной с овощами</u></b>	<b>130</b>	<b>3.29</b>	<b>4.31</b>	<b>25.87</b>	<b>155.86</b>	<b>0.65</b>	<b>58</b>
	Морковь, красная	17,55/13	0.17	0.01	0.9	4.55	0.65	
	Масло сливочное	5,33/5,33	0.07	3.28	0.09	30.17	0	
	Лук	15,34/13	0.18	0.03	1.07	5.33	0	
	Вода питьевая	80,6/80,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Рис	38,22/38,22	2.87	0.99	23.81	115.81	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>22.45</b>	<b>22.29</b>	<b>73.585</b>	<b>587.155</b>	<b>48.139</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушка с творогом</u></b>	<b>80</b>	<b>8.83</b>	<b>8.92</b>	<b>29.58</b>	<b>236.48</b>	<b>0.528</b>	<b>136</b>
	Творог	18,4/17,6	2.94	1.58	0.35	27.33	0.088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.02	0.98	0.03	9.06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3.63	0.38	24.29	117.57	0.211	
	Молоко	17,6/17,6	0.51	0.56	0.83	10.56	0.229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1.02	0.92	0.06	12.56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0.2	0.04	0	1.2	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>14.05</b>	<b>14.68</b>	<b>38.04</b>	<b>344.48</b>	<b>2.868</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>56.51</b>	<b>60.3</b>	<b>152.885</b>	<b>1398.645</b>	<b>117.837</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт врач
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6.67	8.3	25.04	202.66	1.95	33
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2.26	0.42	13.92	68.4	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		442	13.72	17.71	55.31	442.88	3.775	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		100	0.4	0.4	9	45	165	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	50	0.55	3.58	3.83	50.35	10.85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0.31	0.02	0.8	4.76	7.65	
	Яблоки	17,15/12	0.05	0.05	1.18	5.64	1.2	
	Морковь, красная	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	

	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5.45</b>	<b>4.14</b>	<b>8.15</b>	<b>92.39</b>	<b>21.08</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>	<b>56</b>
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>16.36</b>	<b>70.49</b>	<b>0.72</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>20.43</b>	<b>15.13</b>	<b>66.9</b>	<b>490.26</b>	<b>52.904</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Печенье</b>	<b>75</b>	<b>5.62</b>	<b>7.35</b>	<b>55.8</b>	<b>312.75</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисломолочный напиток с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>5.24</b>	<b>1.75</b>	<b>10.57</b>	<b>84.2</b>	<b>1.222</b>	<b>120</b>
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>10.86</b>	<b>9.1</b>	<b>66.37</b>	<b>396.95</b>	<b>1.222</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1467</b>	<b>45.41</b>	<b>42.34</b>	<b>197.58</b>	<b>1375.09</b>	<b>222.901</b>	

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт учы
			Б	Ж	у			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	<b>180</b>	<b>3.47</b>	<b>4.29</b>	<b>17.15</b>	<b>121.69</b>	<b>0.74</b>	<b>189</b>
	Крупа манная	17,23/17,23	1.77	0.17	12.16	57.36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0.05	2.3	0.06	21.19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1.65	1.82	2.68	34.16	0.74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2.25	8.98	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>10.52</b>	<b>13.7</b>	<b>47.42</b>	<b>361.91</b>	<b>2.565</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	<b>50</b>	<b>0.36</b>	<b>3.54</b>	<b>1.12</b>	<b>37.76</b>	<b>4.5</b>	<b>17</b>
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	50/47,5	0.36	0.04	1.12	6.3	4.5	
<b>ОБЕД</b>	<u>Суп из овощей</u>	<b>200</b>	<b>6.39</b>	<b>7.47</b>	<b>11.68</b>	<b>138.91</b>	<b>16.4</b>	<b>99</b>
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	7.2	
	Картофель	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	
	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0	
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	0	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1.38	0.07	3.2	18.16	0	
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Фрикадельки мясные</u>	<b>70</b>	<b>11.72</b>	<b>9.61</b>	<b>3.72</b>	<b>149.21</b>	<b>0</b>	<b>107</b>
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11.07	9.52	0	129.71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0.65	0.09	3.72	19.5	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	<b>130</b>	<b>5.06</b>	<b>2.88</b>	<b>30.95</b>	<b>169.76</b>	<b>0</b>	<b>205</b>
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5.02	0.93	30.9	151.81	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Кисель</u>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<u>Хлеб ржаной</u>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>24.97</b>	<b>23.86</b>	<b>59.95</b>	<b>555.04</b>	<b>20.9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	<b>50</b>	<b>1.49</b>	<b>2.63</b>	<b>6.34</b>	<b>54.81</b>	<b>5.1</b>	<b>2</b>

	Картофель	23/16	0.32	0.06	2.61	12.32	3.2	
	Свекла	15,5/12	0.18	0.01	1.06	5.04	1.2	
	Морковь, красная	9/7	0.09	0.01	0.48	2.45	0.35	
	Лук	3/2,5	0.04	0	0.2	1.02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0.8	0.04	1.87	10.59	0	
	Огурцы соленые	9/7	0.06	0.01	0.12	0.91	0.35	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294</b>	<b>133</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>4.31</b>	<b>3.03</b>	<b>29.88</b>	<b>170.22</b>	<b>8.394</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1527</b>	<b>40.7</b>	<b>40.77</b>	<b>155.43</b>	<b>1169.97</b>	<b>35.459</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт врача
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>175</b>	<b>22.94</b>	<b>15.57</b>	<b>16.603</b>	<b>298.475</b>	<b>1.296</b>	<b>79</b>
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	

	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>25.78</b>	<b>20.26</b>	<b>40.023</b>	<b>450.755</b>	<b>1.35</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>5.81</b>	<b>26.28</b>	<b>2.4</b>	<b>41</b>
	Морковь, красная	60/48	0.62	0.05	3.31	16.8	2.4	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2.5	9.48	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5.45</b>	<b>4.14</b>	<b>8.15</b>	<b>92.39</b>	<b>21.08</b>	<b>28</b>
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
<b>ОБЕД</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>	<b>56</b>

	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>
	Вода	171/171	0	0	0	0	0
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.64</b>	<b>11.55</b>	<b>62.79</b>	<b>436.06</b>	<b>43.734</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>6.44</b>	<b>8.31</b>	<b>46.21</b>	<b>285.17</b>	<b>0</b>
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0
	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0.17	0.04	0.11	1.46	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5.62	0.68	36.35	173.68	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0.29	0.03	1.86	8.9	0
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7.68	30.7	0
	Масло сливочное	12/12	0.16	7.38	0.2	67.92	0
	Яйцо	1,6/1,6	0.2	0.18	0.01	2.51	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>11.66</b>	<b>14.07</b>	<b>54.67</b>	<b>393.17</b>	<b>2.34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1432</b>	<b>58.58</b>	<b>45.98</b>	<b>178.483</b>	<b>1368.985</b>	<b>57.424</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27

	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></b>	<b>180</b>	<b>5.7</b>	<b>8.17</b>	<b>21.61</b>	<b>183.97</b>	<b>1.755</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0	
	Пшено	9/9	1.03	0.3	5.98	30.78	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>12.22</b>	<b>16.98</b>	<b>48.69</b>	<b>403.76</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>2.04</b>	<b>3.52</b>	<b>9.09</b>	<b>74.5</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Томат	47/40	1.92	0	8.4	39.6	18	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп гороховый</u></b>	<b>200</b>	<b>5.77</b>	<b>0.62</b>	<b>18.01</b>	<b>101</b>	<b>6.24</b>	<b>35</b>
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	

	Горох шлифованный	24/24	4.92	0.48	11.88	71.52	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u></b>	<b>200</b>	<b>11.803</b>	<b>10.281</b>	<b>20.24</b>	<b>221.607</b>	<b>21.527</b>	<b>302</b>
	Картофель	119,1/89,6	1.69	0.34	13.75	64.94	16.868	
	Лук репчатый	24,34/20	0.28	0.04	1.64	8.2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8.863	8.961	0.34	117.367	0.877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0.45	0.03	2.4	12.17	1.739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0.29	0.04	1.77	8.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	8,7/8,7	0.23	0.87	0.34	10.35	0.043	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>21.123</b>	<b>14.851</b>	<b>68.575</b>	<b>493.112</b>	<b>74.642</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u></b>	<b>50</b>	<b>0.77</b>	<b>3.12</b>	<b>4.55</b>	<b>49.62</b>	<b>4.725</b>	<b>39</b>
	Картофель	17,35/12,5	0.25	0.05	2.04	9.62	2.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0.28	0.05	1.4	7.25	0.6	
	Морковь	15,7/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	0.625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурцы	12,5/10	0.08	0.01	0.25	1.4	1	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>3.52</b>	<b>3.51</b>	<b>27.85</b>	<b>162.28</b>	<b>4.779</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1542</b>	<b>37.763</b>	<b>35.521</b>	<b>163.295</b>	<b>1141.952</b>	<b>85.436</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт врач
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	50	0.4	0.05	1.25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	90/90	2.61	2.88	4.23	54	1.17	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	75/75	9.52	8.62	0.52	117.75	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			427	19.64	23.73	36.35	444.44	7.995
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			100	0.4	0.41	10.09	45.32	16.69
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	50	0.82	3.55	2.43	45.46	18.4	11
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2	18	
	Морковь, красная	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7.61	0.56	11.08	79.88	9.416	41
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	

	Треска	47,7/37,6	6.02	0.23	0	25.94	0.376	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Плов из отварной говядины</u></b>	<b>200</b>	<b>17.37</b>	<b>9.65</b>	<b>42.44</b>	<b>326.39</b>	<b>1.8</b>	<b>370</b>
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3.81	0.54	40.26	181.15	0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	88/64,8	13.09	4.15	0	89.68	0	
	Масло сливочное	8/8	0.1	4.92	0.14	45.28	0	
	Морковь	24,8/20	0.26	0.02	1.38	7	1	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>16.36</b>	<b>70.49</b>	<b>0.72</b>	<b>122</b>
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>28.18</b>	<b>14.17</b>	<b>84.79</b>	<b>581.62</b>	<b>30.336</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Ватрушки с повидлом</u></b>	<b>80</b>	<b>5.13</b>	<b>2.33</b>	<b>31.36</b>	<b>166.85</b>	<b>0</b>	<b>540</b>
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0.15	0.03	0.1	1.31	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4.29	0.52	27.78	132.72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0.2	0.02	1.3	6.23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0.02	1.07	0.03	9.83	0	
	Повидло	16,32/16	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0.22	0.2	0.01	2.73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0.26	0	2.37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2.13	8.52	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>

Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>260</b>	<b>10.35</b>	<b>8.09</b>	<b>39.82</b>	<b>274.85</b>	<b>2.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1457</b>	<b>58.57</b>	<b>46.4</b>	<b>171.05</b>	<b>1346.23</b>	<b>57.361</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша гречневая молочная жидккая</b>	<b>180</b>	<b>5.9</b>	<b>8.18</b>	<b>19.94</b>	<b>180.1</b>	<b>1.755</b>	<b>64</b>
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Гречневая крупа	18/18	1.91	0.54	9.92	54.18	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>12.42</b>	<b>16.99</b>	<b>47.02</b>	<b>399.89</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b>	<b>50</b>	<b>0.7</b>	<b>1.96</b>	<b>3.65</b>	<b>35.43</b>	<b>4.5</b>	<b>685</b>

	Картофель	14,65/11	0.22	0.04	1.79	8.47	2.2	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0.12	0.02	0.7	3.48	0.85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0.07	0.01	0.14	1.1	0.425	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0.17	0.01	0.36	2.2	0.55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0.12	0.01	0.66	3.32	0.475	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1.87	0	16.86	0	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>							
		<b>200</b>	<b>10.82</b>	<b>8.72</b>	<b>16.93</b>	<b>189.53</b>	<b>7.133</b>	<b>34</b>
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1.81	0.34	11.14	54.72	0	
	Лук	2,4/1,92	0.03	0	0.16	0.79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0.03	0	0.17	0.84	0.12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0.4	0.36	0.02	4.9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7.82	7.9	0	102.24	0.773	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b>							
		<b>200</b>	<b>13.3</b>	<b>14.37</b>	<b>10.74</b>	<b>227.22</b>	<b>59.866</b>	<b>48.1</b>
	Капуста белокочанная	156/124,8	2.25	0.12	5.87	34.94	56.16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0.24	0.03	1.43	7.13	1.74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0.2	0.02	1.08	5.46	0.78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0.06	2.83	0.08	26.04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10.16	8.74	0	119.03	0	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2.6	0	23.37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0.27	0.03	1.79	8.68	0.016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0.12	0	0.49	2.57	1.17	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Кисель</u></b>							
		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>							
		<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>26.26</b>	<b>25.41</b>	<b>43.8</b>	<b>511.58</b>	<b>71.499</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	<b>150</b>	<b>15.357</b>	<b>12.516</b>	<b>16.99</b>	<b>239.7</b>	<b>3.105</b>	<b>240</b>
	Банан	38/26,5	0.397	0.026	5.56	23.6	2.65	
	Сметана 10,0% жирности	4,62/4,62	0.12	0.46	0.18	5.5	0.023	
	Творог	79,5/78,47	13.1	7.06	1.57	121.86	0.392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1.46	1.33	0.08	18.11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9.21	34.96	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
<b>ПОЛДНИК</b>	<u>Чай с сахаром</u>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>15.467</b>	<b>12.546</b>	<b>25.09</b>	<b>272.76</b>	<b>3.159</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>55.047</b>	<b>55.126</b>	<b>134.09</b>	<b>1267.03</b>	<b>80.673</b>	

#### Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	168.85	191.17	464.136	4323.22	36.442
2	Завтрак 2	9.2	2.11	160.09	725.32	279.69
3	Обед	228.963	183.771	659.05	5231.197	473.796
4	Полдник	86.648	82.462	372.028	2610.74	35.202
	Итого:	493.661	459.513	1655.304	12890.477	825.13

#### Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		

1	Завтрак	22.90%	16.885	19.117	46.4136	432.322	3.6442
2	Завтрак 2	4%	0.92	0.211	16.009	72.532	27.969
3	Обед	27.70%	22.8963	18.3771	65.905	523.1197	47.3796
4	Полдник	14.00%	8.6648	8.2462	37.2028	261.074	3.5202
Итого:		68.60%	49.3661	45.9513	165.5304	1289.0477	82.513