

	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб.	рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:	Итого за полдник		6,44	4,65	29,47	185,50	1,19		
Итого за первый день:	Итого за день		30,98	24,77	176,39	1053,61	21,91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.	
			Б	Ж	У				
	День второй								
День второй									
Завтрак									
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб.	рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб.	рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого за завтрак:			11,30	13,19	42,94	336,00	2,12		
Второй завтрак									
Обед									
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб.	рец.-2011
	Запеанка картофельная с мясом с соусом сметанным	160/30	12,55	10,10	27,46	259,23	3,81	№291 Сб	рец.-2011
								№354 Сб.	рец.-2011
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб.	рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376	рец.-2011

								Сб.	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00		
Итого за обед:			21,89	17,61	88,68	609,61	11,97		
Полдник									
	Оладьи с вареньем	130	9,05	8,14	55,45	331,00	51,00	№449 рец-	-2011
	Чай с лимоном	150//7/3, 5	0,07	0,01	6,99	28,00	0,00	№392 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:			9,12	8,15	62,44	359,00	51,00		
Итого за второй день:			42,31	38,95	194,06	1304,61	65,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
	День третий								
День третий									
Завтрак									
	Каша молочная жидкая манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб.	рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397С б.	рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого за завтрак:			8,78	7,59	48,86	299,90	1,59		
Второй завтрак									
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем т	250	1,95	5,66	2,29	110,50	10,32	№57	рец.-2011

								Сб.	
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб.	Рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб.	рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00		
	Итого за обед:		20,33	18,25	80,06	612,10	10,76		
	Полдник								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,44	124,00	0,15	№219 Сб.	рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Итого за полдник:		9,04	10,00	18,27	199,00	0,17		
	Итого за третий день:		38,15	35,84	147,19	1111,00	12,52		

Прием пищи	Наименование блюда День четвёртый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00		
Итого за завтрак:			9,52	15,15	58,54	408,50	1,16	
Второй завтрак								
Обед								
	Суп картофельный протёртый с гречкой	250	3,04	3,26	13,93	97,25	7,58	№79Сб. Рец-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Макаронны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,53	9,41	94,17	559,84	8,00	
Полдник								
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74	№336Сб рец 2011
	Чай с лимоном	150//7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			16,77	8,95	39,29	304,65	29,78	
Итого за четвертый день:			50,82	33,51	192,00	1272,99	38,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
	день пятый	блюда	вещества (г)			

			Б	Ж	У				
День пятый									
Завтрак									
	Запеканка из творога с соусом яблочн.	100/30	17,57	12,08	22,25	267,79	0,51	№ 237 Сб.	рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб.	рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,01	№ 7 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого за завтрак:			24,10	21,15	43,47	460,79	1,71		
Второй завтрак									
Обед									
	Суп картофельный с фасолью	250	5,10	5,30	16,10	133,30	5,81	№ 81 Сб.	рец.-2011
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,00	1,82	№265с рец 2011	
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб.	рец.-2011
	сливочным								
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	№372 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00		
Итого за обед:			21,79	14,54	89,34	576,80	21,03		
Полдник									
	Булочка "Домашняя"	80	5,82	10,02	43,14	286,40	0,00	№469 Сб.	рец.-2011
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,55	91,91	0,54	№401 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:			11,04	14,52	50,69	378,31	0,54		
Итого за пятый день:			56,93	50,21	183,5	1415,90	23,28		

					0				
--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
День шестой									
Завтрак	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00			
	Каша жидкая молочная из пшен. крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб.	рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб.	рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого за завтрак:			10,16	11,22	68,06	414,00	0,98		
Второй завтрак									
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№ 85 Сб.	рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб.	рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб	рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00		
			23,86	7,35	75,84	536,95	11,57		
Итого за обед:									
Полдник	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,44	124,00	0,15	№219 Сб.	рец.-2011
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,97	1,33	№394 Сб.	рец.-2011

	Ватрушку с творогом	70	9,24	5,48	29,18	202,00	0,04	№469 сб рец - 2011	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,50	7,55	91,91	0,54	№401/1 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:			14,46	9,98	36,73	293,91	0,58		
Итого за седьмой день:			49,02	35,42	153,24	1172,55	12,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
	День восьмой								
День восьмой									
Завтрак									
	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№ 94 Сб.	рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб.	рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
							0,00		
Итого за завтрак:			10,41	12,14	41,04	315,30	2,12		
Второй завтрак									
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50	№ 67 Сб.	рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб.	рец.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб.	Рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376	рец.-2011

Обед									
								№71 Сб.	рец.-2005
	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 82 Сб.	рец.-2011
	макаронными изделиями								
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб.	рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб.	рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00		
Итого за обед:			20,29	15,43	84,53	560,55	25,67		
Полдник									
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249 Сб.	рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№57 Сб.	рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
								№393 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:			15,18	7,75	27,30	237,98	12,31		
Итого за девятый день:			48,95	38,91	181,55	1273,53	39,58		

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые		Энергетическая	Витамины	№ рец.	
пищи	День десятый	блюда	вещества (г)		ценность (ккал)	С		

			Б	Ж	У				
День десятый									
Завтрак	Чай с лимоном	150//7/3, 5	0,07	0,01	6,99	28,00	0,00	№393 Сб.	рец.-2011
	Запеканка из творога с соусом яблочн.	100/30	17,57	12,08	22,25	267,79	0,51	№ 237 Сб.	рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00		
Итого за завтрак:	Итого за завтрак		21,86	20,96	64,67	534,29	0,51		
Второй завтрак									
Обед									
	Суп картофельный с овсяными хлопьями.	250	2,67	2,80	17,00	104,50	8,25	№80 Сб.	рец.-2011
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб.	рец.-2011
	Рагу из овощей	150	2,86	6,48	13,45	123,45	10,26	№342 Сб.	рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№ 399 Сб.	рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00		
Итого за обед:	Итого за обед:		22,12	13,80	83,41	547,75	24,13		
Полдник									
	Картофельные лепёшки	75	3,43	7,11	20,85	161,00	5,61	№138 Сб.	рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб.	рец.-2011
Итого за полдник:			6,08	9,44	32,16	238,00	6,80		
Итого за десятый день:			50,06	44,20	180,24	1320,04	31,44		

