



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,05	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			<b>5,62</b>	<b>5,44</b>	<b>63,98</b>	<b>327,48</b>	<b>0,03</b>	
Итого за завтрак	Молоко	200/11	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400 Сб. рец.-2011
Второй завтрак:	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,86	3,08	16,83	106,50	8,25	№82Сб.2С рец.-2011
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198,00	9,44	№302 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	
			<b>29,91</b>	<b>21,96</b>	<b>149,34</b>	<b>954,40</b>	<b>20,60</b>	
Итого за обед:								
Полдник	Булочка домашняя	80/5	5,82	10,02	43,14	286,40	0,19	№469 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400 Сб. рец.-2011
			<b>13,43</b>	<b>15,60</b>	<b>54,06</b>	<b>446,72</b>	<b>2,92</b>	
Итого за полдник:								
Итого за первый день:			<b>48,96</b>	<b>43,00</b>	<b>267,38</b>	<b>1728,60</b>	<b>23,55</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Ищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак	Каша жидкая молочная 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	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Второй завтрак	Свежее яблоко		11,70	11,14	63,56	401,90	16,60	№57 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№288 Сб. рец.-2011
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,06	10,57	9,81	178,50	0,55	№288 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	2,24	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:	Итого за обед:		23,27	21,04	86,82	676,20	17,02	
Полдник	Полдник	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215 Сб. рец.-2011
	Омлет натуральный	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		12,80	14,22	23,13	270,73	0,26	
	Хлеб пшеничный		12,80	14,22	23,13	270,73	0,26	
Итого за полдник:	Итого за полдник:		48,37	47,00	188,21	1414,83	48,88	
Итого за третий день:	Итого за третий день:							

Прием пищи	Наименование блюда	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
	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:		200	9,92	12,14	41,58	315,50	2,12	№400 Сб. рец.-2011
Второй завтрак	Молоко	250	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№79 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный протертый с гречками	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Макаронны отварные с маслом	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:		40	23,26	15,02	96,90	614,90	8,29	
Полдник	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,00	1,82	№265 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,066	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 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	
Итого за полдник:			14,43	8,74	42,46	305,58	19,01	
Итого за четвертый день:			53,70	42,32	191,02	1349,30	32,15	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельской								
Завтрак	Суп молочный с крупной гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14 №94 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03 №392 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00 №6 рец.-2011	
	масло сливочное	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		11,41	13,61	42,36	337,48	1,24 №54 Сб. рец.-2011	
Итого за завтрак:	<b>Икра морковная</b>	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05 №57 Сб. рец.-2011	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32 №305 Сб. рец.-2011	
	Котлета рубленая из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12 №321 Сб. рец.-2011	
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11 №383 Сб. рец.-2011	
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной		22,31	14,56	78,08	578,12	24,75	
Итого за обед:								
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,24	5,48	29,18	202,00	0,04 №458 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03 №392 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром		9,31	5,50	40,28	246,48	0,07	
Итого за полдник:								
Итого за сельский день:			43,03	33,67	160,72	1162,08	26,06	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Ишчевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14 №94 Сб. рец.-2011	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30 №395 Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,24</b>	<b>12,82</b>	<b>46,38</b>	<b>346,49</b>	<b>2,44</b>	
	Свежее яблоко	150/1 шт.	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>	<b>15,00</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Щи из свежей капусты с карт. и со сметаной	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50 №67 Сб. рец.-2011	
<b>Обед</b>	Тефтели мясные	70	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53 №287 Сб. рец.-2011	
	Свекла тушеная в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,80	1,15 № 339 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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,93</b>	<b>20,47</b>	<b>80,96</b>	<b>576,60</b>	<b>20,48</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32 №221 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 №395 Сб. рец.-2011	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>12,77</b>	<b>11,97</b>	<b>46,95</b>	<b>345,73</b>	<b>0,35</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>41,54</b>	<b>45,86</b>	<b>188,99</b>	<b>1334,82</b>	<b>38,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>		200/11	<b>12,47</b>	<b>7,92</b>	<b>53,67</b>	<b>336,90</b>	<b>2,73</b>	№400 Сб. рец.-2011
<b>Второй завтрак:</b>		250	<b>6,09</b>	<b>6,42</b>	<b>10,08</b>	<b>113,32</b>	<b>8,25</b>	№82 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые	100	2,66	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной		<b>21,38</b>	<b>15,43</b>	<b>86,52</b>	<b>570,15</b>	<b>40,67</b>	
	<b>Итого за обед:</b>							
<b>Полдник</b>								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№321 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		<b>16,70</b>	<b>7,75</b>	<b>37,14</b>	<b>284,98</b>	<b>12,31</b>	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>56,64</b>	<b>37,52</b>	<b>187,41</b>	<b>1305,35</b>	<b>57,37</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День Десятый								
Завтрак	Пудинг из творога	195	23,58	18,18	42,17	428,18	0,44	№235 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	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	
			<b>30,97</b>	<b>29,73</b>	<b>93,57</b>	<b>767,87</b>	<b>1,74</b>	
Итого за завтрак:	Свежее яблоко	150/1 шт.	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>	<b>15,00</b>	
			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
Второй завтрак	Суп картофельный с горохом лущеным	250/5	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Панишель рыбный натуральный	80	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№321 Сб. рец.-2001
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	<b>25,76</b>	<b>19,01</b>	<b>111,66</b>	<b>721,40</b>	<b>41,73</b>	
Итого за обед:								
	Макаронник с маслом сливочным	150/5	6,38	7,96	35,97	241,00	0,00	№209 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
			<b>6,45</b>	<b>7,98</b>	<b>47,07</b>	<b>285,48</b>	<b>0,03</b>	
Итого за полдник:								
			<b>63,78</b>	<b>57,32</b>	<b>267,00</b>	<b>1840,75</b>	<b>58,50</b>	
Итого за Десятый день:			<b>513,69</b>	<b>419,73</b>	<b>2073,48</b>	<b>14275,98</b>	<b>364,84</b>	
Итого за весь период:			<b>51,37</b>	<b>41,97</b>	<b>207,35</b>	<b>1427,60</b>	<b>36,48</b>	
Среднее значение за период:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			<b>15</b>	<b>28</b>	<b>57</b>			