

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	0,180	6,48	5,04	35,46	221,4	-	№ 75 2010 г.
	Яйцо 1/2	0,025	6,33	5,73	0,33	39,4	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96 2010 г.
	Хлеб пшеничный	0,060	2,4	1,2	20,6	84	-	
<b>Итого</b>			<b>15,21</b>	<b>11,97</b>	<b>72,39</b>	<b>408,8</b>		
<b>Итого</b>		<b>0,100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп картофельный с мясом	0,250/ 0,020	9,5	28,5	19,75	133,2	12,08	№9 2010 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	8,7	6	38	243	-	№74 2010 г.
	Котлета из говядины	0,070	9,24	9,17	11,6	170,8	0,7	№59
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	0,200	-	-	13,8	64	0,2	№93 2010 г.
	Хлеб ржаной	0,060	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Апельсин	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60	
<b>Итого</b>			<b>29,9</b>	<b>44,2</b>	<b>100,7</b>	<b>700</b>	<b>16,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>56,2</b>	<b>181,2</b>	<b>1152</b>	<b>66,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Запеканка из творога	0,135	23,5	14,6	21,33	324	0,54	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>14,6</b>	<b>37,33</b>	<b>388</b>	<b>0,54</b>	
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5,0</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	0,250/ 0,020	7,1	2,95	16,8	120,4	12,08	№9
	Картофельное пюре	0,180	4	5,58	1,44	153	5,58	№78
	Гуляш	0,030/ 0,030	0,88	0,98	0,16	130,8	0,4	№55
	Помидоры	0,020	0,2	-	0,8	5	5	
	Напиток апельсиновый или лимонный	0,200	-	-	24,4	100	1,6	№95
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Груша	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
<b>Итого</b>			<b>14,7</b>	<b>10</b>	<b>61,4</b>	<b>598,2</b>	<b>22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>24,9</b>	<b>109</b>	<b>1070</b>	<b>27,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Каша молочная пшениная жидкая	0,200	6,2	3,6	25,8	160	1,4	№32
	Сыр порционный	0,015	2,1	2,6	0	34	0,1	№ 23 1994 г.
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>			<b>10,7</b>	<b>7,4</b>	<b>62,4</b>	<b>342</b>	<b>1,5</b>	
Обед	Суп с бобовыми с мясом	0,250	11,9	2,5	22,3	186	6,1	№ 40
	Рагу овощное с мясом	0,200/ 0,040	20,6	21,2	37,3	304	16,9	№ 83
	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	-	31,6	130	0,6	№91
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Мандарины или апельсины	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60	
<b>Итого</b>			<b>35,6</b>	<b>24,2</b>	<b>109</b>	<b>709</b>		
<b>Итого за день</b>						<b>1094</b>		





Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	0,200	5,2	3	23,2	140	1,4	№31 2010 г.
	Сыр порционный	0,015	2,1	2,6	0	34	0,1	№23 1994 г.
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>			<b>9,7</b>	<b>6,8</b>	<b>59,8</b>	<b>322</b>	<b>1,5</b>	
	Яблоки	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10	
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом	0,250/ 0,020	8,4	6,4	9,58	141	10,08	№6
	Жаркое по - домашнему	0,200	14,2	19,2	18,8	318	10,6	№ 57
	огурец	0,040				5,6		
	Компот из св. яблок	0,200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
<b>Итого</b>			<b>25,3</b>	<b>26,3</b>	<b>74,4</b>	<b>668</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>43,1</b>	<b>40,9</b>	<b>190</b>	<b>1120</b>	<b>36,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда		(г)					
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	0,180	6,48	5,04	35,46	221,4	-	№ 75 2010 г
	Сыр порционный	0,015	2,1	2,6	0	34	0,1	№23 1994 г.
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>			<b>11</b>	<b>8,8</b>	<b>72</b>	<b>403</b>	<b>0,1</b>	
	Апельсин	0,100	0,9	0,2	8,1	43	60	
<b>Итого</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
Обед	Суп с бобовыми с мясом	0,250	11,9	5,5	22,3	186	6,1	№ 40
	Картофельное пюре	0,200	3,96	5,58	1,44	153	5,58	№78
	Гуляш	0,030/ 0,030	0,88	0,98	0,16	130,8	0,4	№55 2010 г.
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Сок фруктовый	0,200	0,7	0,2	20,0	70	3	
<b>Итого</b>			<b>20,9</b>	<b>13</b>	<b>123,4</b>	<b>629</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>35</b>	<b>22,6</b>	<b>240</b>	<b>1140</b>	<b>60,6</b>	









Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда		(г)					
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Омлет натуральный	0,100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43
	Масло сливочное порционное	0,010	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 1997 г.
	Хлеб пшеничный	0,050	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>			<b>12,5</b>	<b>21,5</b>	<b>38,7</b>	<b>378</b>	<b>0,2</b>	
	Груша	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
<b>Итого</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5,0</b>	
Обед	Суп картофельный с мясом	0,250/ 0,020	9,5	18,5	19,75	133,2	12,08	№9
	Капуста тушеная	0,200	3,6	5,0	9,9	126	-	№ 82 2010 г.
	Котлета из говядины	0,070	9,24	9,17	11,6	170,8	0,7	№59
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Компот из св. яблок	0,200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№ 90
<b>Итого</b>			<b>25</b>	<b>33</b>		<b>633</b>	<b>3,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,1</b>	<b>63,9</b>	<b>88,8</b>	<b>1165</b>	<b>11,2</b>	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая	0,200	5,4	3	22,6	138	1,4	№ 35
	Сыр порционный	0,015	2,1	2,6	0	34	0,1	№23 1994 г.
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
<b>Итого</b>						<b>320</b>		
	банан	0,100	1,5	0,5	21,0	96	10	
<b>Итого</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом	0,250/ 0,020	9,4	6,9	16,83	158,5	10,08	№13
	Картофельное пюре	0,180	3,96	5,58	1,44	153	5,58	№ 78
	Котлеты рыбные	0,070	8,96	3,3	4,13	109,2	0,28	№ 51
	Огурец	0,040				5,6		
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	-	31,6	130	0,6	№ 91
<b>Итого</b>						<b>645</b>		
<b>Всего за день</b>						<b>1098</b>		