

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,3	7,2	45,4	292	-	№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	0,030	2,5	0,5	17,8	59	1,8	
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
Итого за день			30,8	44,4	109	670		

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

День 2

Завтрак	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
	Запеканка из творога/ или сырники	0,05	23,5	14,6	21,33	120	0,54	

	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	8	1,8	
Итого за день			47,8	34	148,8	597	28,3	

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная пшеничная 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	0,060	2,4	1,2	20,6	126	-	
	Банан	0,100	1,5	0,5	21,0	96	10	
	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	-	31,6	130	0,6	№91
Итого за день			12,8	7,9	99	546	12	

Прием	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
-------	-----------------------------------	--	----------------------	--	--	-------------------------	-----------	-------------

пищи	Выход блюда	Б	ж	У	я ценность		рецептуры	
День 4								
					(ккал)			
	Рис отварной	0,180	4,32	5,22	34,9	234	-	№73
	Котлеты рыбные	0,070	8,96	3,3	4,13	109,2	0,28	№51
	Хлеб ржаной	0,030	2,5	0,5	17,8	59	1,8	
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	75	-	
	Напиток «Снежок»	0,200	5,4	5,0	21,6	158	1,8	№103
Итого за день						635		

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
День 5								
	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	0,030	2,5	0,5	17,8	59	1,8	
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	75	-	
	Яблоки	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого за день			19,7	21	95	619	23	

Прием	Наименование блюда Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
-------	-----------------------------------	----------------------	--	--	-------------------------	-----------	-------------

пищи						(ккал)		
День 6								
завтрак	Картофельное пюре	0,200	4,4	6,2	15,6	170	5,58	№78
	Гуляш	0,030/ 0,030	8,8	9,8	1,6	130,8	0,4	№55 2010 г.
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	75	-	
	Сок фруктовый	0,200	0,7	0,2	20,0	70	3	
	Груша	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
Итого за день			19,2	18,2	85,9	582	15,8	
День 7								
Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
День 7								
Завтрак	Плов	0,200	16	19,8	40,8	404	3,6	№58
	Помидоры	0,020	0,2		0,8	5	5	
	Запеканка из творога или сырники	0,050	8,7	5,4	7,9	120	0,54	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
Итого за день			27	25	83	682	11	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда		(г)					
День 8								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,3	7,2	45,4	292	-	№74
	Сосиска	0,050	4,1	14,3	0,2	131	1,1	
	Хлеб ржаной	0,030	2,5	0,5	17,8	59	1,8	
	Какао с молоком	0,200	5,4	4,4	23,6	158	2,0	№100
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
Итого за день			24,7	27,6	107,6	675	4,9	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда		(г)					
День 9								
Завтрак	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	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Чай с сахаром	0,200	-	-	16	64	-	№96
	Груша	0,100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
	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
Итого за день			47,1	63,9	88.8	628	11,2	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда		(г)					
Завтрак	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	0,020				2,8		
	Хлеб пшеничный	0,040	2,4	1,2	20,6	84	-	
	Хлеб ржаной	0,045	2,5	0,5	17,8	89	1,8	
	Напиток «Снежок»	0,200	5,4	5,0	21,6	158	1,8	№103
	банан	0,100	1,5	0,5	21,0	96	10	
Всего за день						19,8		