

САД							
День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150/26	13.81	13.32	37.65	318.92	206, стр.214
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213, стр. 218
	Печенье с маслом	25/6	3	8.95	30.534	207.28	
	Чай с сахаром	180	0.204	0.009	7.96	35.634	393, стр. 312
Итого за завтрак			22.094	26.879	76.424	624.634	
Второй завтрак:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	32/1
Итого за второй завтрак			175	0.7	20.48	87.5	
Обед:	Огурец соленый порционный	14	1.5	0	0.28	1.75	№63
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гречками	250/25	14.51	7.81	43.9	299.97	81, стр. 133
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	17.14	19.02	28.01	343.75	276, стр. 253
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.35	0.075	17.85	74.07	376, стр. 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
	Итого на обед			35.3	27.505	109.56	816.79
Полдник	Салат из моркови	50	1.25	1.99	6.62	51.58	41, стр.111
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.42	5.44	6.8	93.5	401, стр. 316
	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	25/20	2.08	0.33	12.02	56.75	
	итого за полдник			6.5	5.77	18.82	150.25
Ужин:	Винегрет овощной	90	3.45	4.42	23.25	144.95	45, стр. 113
	Биточек рыбный запеченный	80	13.55	6.08	6.382	133.35	255, стр. 239
	Кофейный напиток черный	200	1.76	0.16	8.4	39.68	395, стр.313
	Хлеб пшеничный (батон)	15	1.25	0.2	7.22	34.05	
Итого за ужин			20.01	10.86	45.252	352.03	
Всего день			84.604	71.014	270.536	2031.204	

День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ технологической карты

			Б	Ж	У	(ккал)	
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180	7.6	6.13	77.62	391.52	168, стр.184
	Яйцо отварное	1/2	2.54	2.3	0.14	31.4	213,стр. 218
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25	397, стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16	1, стр. 95
Итого за завтрак			14.828	16.29	102.588	612.33	
Второй завтрак	Фрукты свежие	105	0.47	0.13	12.05	54.99	368 стр. 300
Итого за второй завтрак			0.47	0.13	12.05	54.99	
Обед:	Борщ со сметаной и мясом	250/12	7.28	8.274	21.25	182.12	62 стр 124
	Мясо тушеное с овощами	180	16.97	17.79	18.99	305.52	274 стр 252
	Кисель из натурального сока	180	0.506	0.1	22.77	96.7	382 стр 307
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			28.056	26.764	82.81	683.34	
	Кисломолочный продукт	200	4.2	3.63	6.1	74.84	401 стр 316
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7	
Итого за полдник			6.51	4.53	21.13	152.54	
Ужин:	Сырники из творога	150	25.86	19.76	33.25	416.6	231 стр 225
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Чай с сахаром	180	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Хлеб пшеничный (батон)	25	20.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за ужин			28.207	20.099	65.32	555.874	
Всего за день:			78.071	67.813	283.9	2062.07	

День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	4
			Б	Ж	У		
			Каша молочная из смеси круп "Дружба"	180	5.306		
Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313	

	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2.754	6.85	17.646	143.53	1 стр 95
Итого за завтрак			12.22	17.79	58.557	441.49	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/12	6.58	8.21	14.32	151.43	67 стр 126
	Картофельное пюре	160	4.08	5.47	25.11	166.47	321 стр 280
	Котлета рыбная запеченая	90	16.64	8.05	6.69	165.7	255 стр 239
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.35	0.075	17.85	74.07	376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.9	22.405	83.77	663.49	
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.42	5.44	9.8	104.72	401 стр 316
	Вафли фруктовые (в ассортименте)	25	0.84	0.99	23.19	106.2	
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92	
Ужин:	Капуста тушеная	120	3.654	6.26	32.429	190.07	132 стр 156
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213 стр 218
	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2.63	1.02	17.99	91.7	
Итого за ужин			11.568	11.889	58.659	380.204	
Всего день			60.436	59.002	245.92	1753.44	

День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Запеканка из творога	120	23.09	19.25	18.9	343.37	237 стр 229
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25	397, стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16	1, стр. 95
Итого за завтрак			27.841	27.11	55.818	579.67	
Второй завтрак	Фрукты свежие(Яблоко)	105	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300

Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Салат из белокачанной капусты	40	0.85	1.99	2.99	33.14	75,стр.102
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250/12	6.03	7.7	19.31	170.02	74 стр 130
	Картофель тушеный	110	3.03	7.19	24.07	173.43	133 стр 156
	Тефтели из печени с рисом	125	21.63	7.99	21.78	269.18	284 стр 584
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	99	
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
Итого за обед			35.03	25.47	103.99	810.88	
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
	Хлеб пшеничный	25	1.88	0.73	12.85	65.5	
Итого за полдник			2.58	0.73	33.33	153	
Ужин:	Каша ячневая молочная с маслом	180	4.44	6.45	20.9	159.61	168 стр 184
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)	30	1.54	0.6	10.02	51.8	
Итого за ужин			6.08	7.05	38.93	243.98	
Всего за день:			71.859	59.5	241.03	1844.87	

День 5							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	4
			Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.09	6.38	18.39	147.71	93 стр 213
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95
Итого за завтрак			11.378	14.65	50.988	378.65	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	

Обед:	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	10.52	7.43	32.67	241.3	85-120 стр 135-150
	Капуста тушеная	120	3.654	6.26	32.429	190.07	132 стр 156
	Котлета рубленая из птицы	80	12.28	12.1	8.2	190.92	305 стр 271
	Кисель из натурального сока	180	0.506	0.1	22.77	96.7	382 стр 307
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.26	26.49	115.869	817.99	
Полдник:	Кефир	200	1.24	1.01	1.7	41.74	400 стр 315
	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за полдник			3.32	1.34	13.72	98.49	
Обед:	Пирожок печеный с картофельным фаршем	110	15.28	11.33	71.14	447.61	тесто №453 стр 341, фарш 503 стр 379, пирожок 454 стр 342
	Салат из свеклы с огурцом соленым	80	1.24	1.01	1.7	41.74	36 стр 109
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213 стр 218
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин			21.804	16.949	81.08	587.784	
Всего день			67.25	59.917	273.613	1940.254	
День 6							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	4
			Б	Ж	У		
	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	150	3.18	3.95	44.85	220.36	167 стр 183
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	213стр 218
	Чай с сахаром	180	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
	Печенье с маслом	25/6	3	8.95	30.534	207.28	
Итого за завтрак			11.464	17.509	83.624	526.07	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
Итого за второй завтрак			0.7	0	20.48	87.5	
Обед:	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	6.23	6.54	18.68	157.75	80 стр 132
	Рагу овощное	130	3.49	6.65	19.9	154.76	137 стр 158

Обед:	Мясная котлета рубленая	80	17.04	16.66	10.63	260.14	282 стр 256
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			30.25	30.45	85.05	737.76	
Полдник:	Салат из моркови	50	1.288	0.009	1.06	48.5	
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.42	5.44	9.8	104.72	401 стр 316
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.08	1.02	20.04	103.6	
Итого за полдник			7.5	6.64	29.83	208.32	
Ужин:	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180	4.59	6.52	24.8	179.26	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7	
Итого за ужин			11.06	10.14	52.31	344.64	
Всего день			60.97	64.739	271.29	1904.29	
День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная вязкая на молоке с маслом	180	5.26	6.37	26.15	178.51	168 стр 184
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25	397 стр 314
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром порционным	25/6/30	8.91	13.96	12.93	214.72	3 стр 96
Итого за завтрак			16.93	23.11	50.98	477.48	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Щи по-уральски с крупой	250/12					
	Картофельное пюре	160	8.11	8.57	22.59	257	72 стр 129
	Шницель мясной рубленый	80	4.08	5.47	25.11	166.47	321 стр 280
	Огурец соленый порционный	14	17.04	16.66	10.63	260.14	282 стр 256
	Хлеб ржаной	50	1.5	0	0.28	1.75	
	Кисель из натурального сока	180	3.3	0.6	19.8	99	382 стр 307
Итого за обед			34.536	31.4	101.18	824.63	
	Салат из моркови	40	1.25	1.99	6.62	51.58	41, стр. 111

Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.2	3.63	6.1	74.84	401 стр 316
	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за полдник			6.28	3.96	18.12	131.59	
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	160	23.08	16.47	6.75	270.69	249 стр 236
	Салат из свеклы	60	1.54	2.99	1.98	69.24	33 стр 108
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8	
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин			26.364	20.069	26.71	427.364	
Всего день			84.598	79.03	208.946	1918.4	
День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша перловая молочная с маслом	180	4.77	6.46	26.25	178.01	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16	1 стр 95
Всего за завтрак			10.858	14.26	51.658	370.85	
Второй завтрак	Фрукты свежие	105	0.47	0.35	12.05	54.99	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.47	0.35	12.05	54.99	
Обед:	Суп картофельный	250/12	6.41	8.35	19.93	172.53	77 стр 131
	Голубцы ленивые с мясом в сметанном соусе	170/50	18.77	19.96	16.93	319.4	298 стр 265
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			29.73	30.94	77.35	698.14	
Полдник:	Кефир	200	1.24	1.01	1.7	41.74	400 стр 315
	Сухарик	25	2.27	4.31	15.45	109.8	
Итого за полдник			3.51	5.32	17.15	151.54	
Ужин:	Запеканка из творога	120	23.09	19.25	18.9	343.37	237 стр 229
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297

Ужин:	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312
Итого за ужин			25.333	19.58	51.02	479.58	
Всего день			69.901	70.45	209.228	1755.1	
День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	180	6.36	8.1	29.4	210.83	168 стр 184
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68	395 стр 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95
Итого за завтрак			13.648	16.37	61.998	441.8	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	105	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	250/12	9.32	8.4	19.24	214.11	63 стр 124
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5.988	5.07	39.165	223.36	204:205 стр 214
	Печень по- строгановски	130	19.39	6.71	4.78	187.03	255 стр 544
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.35	0.075	17.85	74.07	376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			39.198	22.845	103.825	830.71	
Полдник:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5	399 стр 315
	Сдоба обыкновенная	100	14.856	9.755	66.635	413.92	Тесто №453 стр 341, сдоба 466 стр 350
Итого за полдник			15.56	9.755	87.115	501.42	
Ужин:	Биточек рыбный запеченный	90	13.96	4.57	6.34	121.98	255 стр 239
	Салат из моркови	75	1.288	0.009	1.06	48.5	41, стр.
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7	

Чай с сахаром с лимоном	200/4	0.204	0.009	7.96	35.634	393 стр 312
Итого за ужин		17.724	7.469	35.95	286.894	

Всего день			86.61	56.926	300.844	2118.16		
День 10								
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			
		Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180	5.2	6.86	22.38	173.83	168 стр 184
		Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25	397 стр 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26	1 стр 95	
Итого за завтрак			11.09	15.19	54.398	401.34		
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	105	0.488	0.488	11.956	57.34	368 стр 300	
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34		
Обед:	Суп картофельный с крупой геркулес	250	5.68	4.91	19.16	143.27	80 стр 132 -133	
	Капуста тушеная	120	3.65	6.62	32.429	190.07	132 стр 156	
	Суфле куриное	80	13.03	14.02	2.82	189.77	310 стр 275	
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11	376 стр 304	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99		
Итого за обед			27.98	27.74	92.969	719.71		
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.42	5.44	9.79	104.72	401 стр 316	
	Печенье	25	0.84	0.99	23.19	106.2		
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92		
Ужин:	Запеканка из творога морковью	150	19.79	14.14	19.967	288.3	238 стр 229	
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89	361 (383) стр 297	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.08	1.2	20.04	103.6		
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.01	32.57	391;392 стр 311-312	
Итого за ужин			23.033	15.34	60.107	471.36		
Всего день			67.853	65.188	252.41	1860.67		
Всего за 10 дней			732.04	654.895	2515.13	18997.898		

Среднее значение за период

73.204

65.49

251.5125

1899.79

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак:	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180	7.6	6.13	77.62	391.52
	Яйцо отварное	1/2	2.54	2.3	0.14	31.4
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16
Итого за завтрак			14.828	16.29	102.588	612.33
второй завтрак	Фрукты свежие	110	0.47	0.13	12.05	54.99
Итого за второй завтрак			0.47	0.13	12.05	54.99
Обед:	Борщ со сметаной и мясом	250/12	7.28	8.274	21.25	182.12
	Мясо тушеное с овощами	200	16.97	17.79	18.99	305.52
	Кисель из натурального сока	180	0.506	0.1	22.77	96.7
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			28.056	26.764	82.81	683.34
Полдник:	Салат из моркови	60	1.288	0.009	1.06	48.5
	Кисломолочный продукт	170	4.2	3.63	6.1	74.84
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7
Итого за полдник			6.51	4.53	21.13	152.54
Ужин:	Сырники из творога	150	25.86	19.76	33.25	416.6
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89
	Чай с сахаром	180	0.204	0.009	7.96	35.634
	Хлеб пшеничный (батон)	25	20.08	0.33	12.02	56.75
Итого за ужин			28.207	20.099	65.32	555.874
Всего за день:		77.951	78.071	67.813	283.9	2062.07

3 день Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	180	5.306	8.22	28.431	210.28
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68

	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2.754	6.85	17.646	143.53
	Итого за завтрак		12.22	17.79	58.557	441.49
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.488	0.488	11.956	57.34
	Итого за второй завтрак		0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/12	6.58	8.21	14.32	151.43
	Картофельное пюре	160	4.08	5.47	25.11	166.47
	Котлета рыбная запеченая	90	16.64	8.05	6.69	165.7
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.35	0.075	17.85	74.07
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
	Итого за обед		30.9	22.405	83.77	663.49
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	200	4.42	5.44	9.8	104.72
	Вафли фруктовые (в ассортименте)	25	0.84	0.99	23.19	106.2
	Итого за полдник		5.26	6.43	32.98	210.92
Ужин:	Капуста тушеная	120	3.654	6.26	32.429	190.07
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	200/4	0.204	0.009	7.96	35.634
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2.63	1.02	17.99	91.7
	Итого за ужин		11.568	11.889	58.659	380.204
Всего день			60.436	59.002	245.92	1753.44
4 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:	Запеканка из творога	120	23.09	19.25	18.9	343.37
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16
	Итого за завтрак		27.841	27.11	55.818	579.67

Второй завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	105	0.488	0.488	11.956	57.34
	Итого за второй завтрак		0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Салат из белокачанной капусты	40	0.85	1.99	2.99	33.14
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250/12	6.03	7.7	19.31	170.02
	Картофель тушеный	110	3.03	7.19	24.07	173.43
	Тефтели из печени с рисом	125	21.63	7.99	21.78	269.18
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	99
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11
Итого за обед			35.03	25.47	103.99	810.88
Полдник:	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
	Хлеб пшеничный	25	1.88	0.73	12.85	65.5
Итого за полдник			2.58	0.73	33.33	153
Ужин:	Каша ячневая молочная с маслом	180/5/4	4.44	6.45	20.9	159.61
	Чай с сахаром	200	0.1	0	8.01	32.57
	Хлеб пшеничный (батон)	30	1.54	0.6	10.02	51.8
Итого за ужин			6.08	7.05	38.93	243.98
Всего за день:			71.859	59.5	241.03	1844.87
День 5						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.09	6.38	18.39	147.71
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68
Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26	
Итого за завтрак			11.378	14.65	50.988	378.65
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34
	Итого за второй завтрак		0.488	0.488	11.956	57.34

Обед:	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	10.52	7.43	32.67	241.3
	Картофельное пюре	160	3.654	6.26	32.429	190.07
	Котлета рубленая из птицы	75	12.28	12.1	8.2	190.92
	Кисель из натурального сока	180	0.506	0.1	22.77	96.7
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			30.26	26.49	115.869	817.99
Полдник:	молоко кипяченое	170	1.24	1.01	1.7	41.74
	хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75
Итого за полдник			3.32	1.34	13.72	98.49
Ужин:	Пирожок печеный с картофельным фаршем	110	15.28	11.33	71.14	447.61
	Салат из свеклы с огурцом соленным	80	1.24	1.01	1.7	41.74
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Итого за ужин			21.804	16.949	81.08	587.784
Всего день		67.25	59.917	273.613	1940.254	
День 6						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	150	3.18	3.95	44.85	220.36
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	62.8
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Печенье с маслом	40/6	3	8.95	30.534	207.28	
Итого за завтрак			11.464	17.509	83.624	526.07
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
Итого за второй завтрак			0.7	0	20.48	87.5
	Салат из соленых огурцов и луком	40	0.29	2.03	1	69.24
	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	6.23	6.54	18.68	157.75

Обед:	Картофель тушеный	160	3.49	6.65	19.9	154.76
	Мясная котлета рубленая	80	17.04	16.66	10.63	260.14
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			30.25	30.45	85.05	737.76
Салат из моркови		60	1.288	0.009	1.06	48.5
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	170	4.42	5.44	9.8	104.72
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.08	1.02	20.04	103.6
Итого за полдник			7.5	6.64	29.83	208.32
Ужин:	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180/5/5	4.59	6.52	24.8	179.26
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный(батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7
Итого за ужин			11.06	10.14	52.31	344.64
Всего день		60.97	64.739	271.29	1904.29	
День 7						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша манная вязкая на молоке с маслом	180	5.26	6.37	26.15	178.51
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром порционным	25/6/30	8.91	13.96	12.93	214.72	
Итого за завтрак			16.93	23.11	50.98	477.48
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Свекольник	250/12	8.11	8.57	22.59	257
	Картофельное пюре	160	4.08	5.47	25.11	166.47
	Шницель мясной рубленый	80	17.04	16.66	10.63	260.14
	Огурец соленый порционный	20	1.5	0	0.28	1.75
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
	Кисель из натурального сока	180	0.506	0.1	22.77	96.7

Итого за обед			34.536	31.4	101.18	824.63	
Салат из моркови		70	1.25	1.99	6.62	51.58	
Полдник:	Кисломолочный продукт (ряженка)	170	4.2	3.63	6.1	74.84	
	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75	
Итого за полдник			6.28	3.96	18.12	131.59	
Ужин:	Рыба запеченая в омлете	160	23.08	16.47	6.75	270.69	
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.54	0.6	10.02	51.8	
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634	
Итого за ужин			26.364	20.069	26.71	427.364	
Всего день		84.598	79.03	208.946	1918.4		
День 8							
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
		Каша перловая молочная с маслом	180	4.77	6.46	26.25	178.01
		Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1.928	5.08	12.928	105.16	
Итого за завтрак			10.858	14.26	51.658	370.85	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0.47	0.35	12.05	54.99	
Итого за второй завтрак			0.47	0.35	12.05	54.99	
Обед:	Суп картофельный	250/12	6.41	8.35	19.93	172.53	
	Мясные ежики в сметанном соусе с тушеной свеклой	110/30/150	18.77	19.96	16.93	319.4	
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	99	
Итого за обед			29.73	30.94	77.35	698.14	
Полдник:	Молоко кипяченое	170	1.24	1.01	1.7	41.74	
	Сухарик	25	2.27	4.31	15.45	109.8	
Итого за полдник			3.51	5.32	17.15	151.54	
Ужин:	Запеканка из творога	120	23.09	19.25	18.9	343.37	
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89	

Ужин.	Хлеб пшеничный (батон)	25	2.08	0.33	12.02	56.75
	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.01	32.57
Итого за ужин			25.333	19.58	51.02	479.58
Всего за день			69.901	70.45	209.228	1755.1
День 9						
Завтрак:	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	180	6.36	8.1	29.4	210.83
	Кофейный напиток с молоком	180	4.16	2.72	12.48	87.68
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26
Итого за завтрак			13.648	16.37	61.998	441.8
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	250/12	9.32	8.4	19.24	214.11
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5.988	5.07	39.165	223.36
	Печень по- строгановски	130	19.39	6.71	4.78	187.03
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.35	0.075	17.85	74.07
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			39.198	22.845	103.825	830.71
Полдник:	Салат из моркови	60	1.288	0.009	1.06	48.5
	Сок фруктовый в ассортименте	175	0.7	0	20.48	87.5
	Сдоба обыкновенная	100	14.856	9.755	66.635	413.92
Итого за полдник			15.56	9.755	87.115	501.42
Ужин.	Биточек рыбный запеченный	90	13.96	4.57	6.34	121.98
	Винегрет	180	1.25	1.99	6.62	51.58

Ужин:	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.31	0.9	15.03	77.7
	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.204	0.009	7.96	35.634
Итого за ужин			17.724	7.469	35.95	286.894
Всего день		86.61	56.926	300.844	2118.16	
День 10						
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	180	5.2	6.86	22.38	173.83
	Какао с молоком	180	2.76	2.78	11.9	84.25
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3.128	5.55	20.118	143.26
Итого за завтрак			11.09	15.19	54.398	401.34
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.488	0.488	11.956	57.34
Итого за второй завтрак			0.488	0.488	11.956	57.34
Обед:	Салат из свеклы с огурцом соленым	80	1.24	1.01	1.7	41.74
	Суп картофельный с крупой геркулес	250	5.68	4.91	19.16	143.27
	Картофельное пюре	160	3.65	6.62	32.429	190.07
	Суфле куриное	55	13.03	14.02	2.82	189.77
	Соус молочный густой (для фарширования)	20	2.13	1.95	2.72	31.49
	Компот из сухофруктов	200	0.19	0	16.04	66.11
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99
Итого за обед			27.98	27.74	92.969	719.71
Полдник:	Кисломолочный продукт (кефир)	170	4.42	5.44	9.79	104.72
	Вафли фруктовые (в ассортименте)	30	0.84	0.99	23.19	106.2
Итого за полдник			5.26	6.43	32.98	210.92
Ужин:	Запеканка из творога морковью	150	19.79	14.14	19.967	288.3
	Соус сладкий	50	0.063	0	12.09	46.89
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.08	1.2	20.04	103.6

	Чай с сахаром	180	0.1	0	8.01	32.57
Итого за ужин			23.033	15.34	60.107	471.36
Всего день			67.853	65.188	252.41	1860.67

Всего за 10 дней 732.04 654.895 2515.13 18997.898
Среднее значение за период 73.204 65.49 251.5125 1899.79