

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая молочная какао	150\200 150\200	4,89\5,21 0,0002	7,69\7,75 0	38,07\41,49 0,69	287,6\303,5 0,00109		№1 стр188 №410 стр326
	Батон с мягким сыром	35\15-50\15	4,37	7,775	17,35	148,17\36-186		№3 стр105
Итого:		350\465	9,26\9,58	15,46\15,52	56,11\59,53	471,8\525,5		
2 завтрак:	фрукты	100\100	0,75	0	15,15	64		
Обед:	Суп щи с мясом	150\200	6,47\11,125	3,54\6,875	18,34\22,02	113,1\209,5		№88 стр144
	Печеночные оладьи	60\80	21,054\25,164	22,81\26,27	27,19	436,5\496,8		№321 стр285
	Булгур отварной	150\200						
	соус	5\5						
	Компот чернослив	180\200	0,31	0	18,58	65,4	35\50	№394 стр318
	Хлеб	25\50	4,37\5,3	0,65\0,91	33,85\47,83	65,5\133		
	Икра кабачковая	20\20						
Итого:		590\755	33,20\42,89	34,0\41,05	114,1\131,7	760\984,2		
Полдник:	Молоко	150\200	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		№416 стр328
	Сухар\пряник\печенье	50\50	7,5	9,8	74,4	417		
Итого:		200\250	12,08\12,98	13,88\14,68	81,98\83,47	502\519		
Ужин:	Каша дружба молочная	185\200	4,895\5,21	7,69\7,75	38,07\41,49	287,6\303,5		№95 стр147
	Чай	150\200	0,0002	0	0,69	0,00109		№411 стр326
	Хлеб ,халва	40\25-50\25	3,85\5,75	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
Итого:		400\475	8,7452\10,9602	19,44\20,25	51,21\67,08	353,1\436,5		
2 ужин:	Чай коржик	60\60	0,6\0,80 0,0002-	0,6\0,8 0	14,7\16,2 0,69-	67,5\90 1,09\1,18		
		150\200						
Итого		210\260	0,6002\0,8002	0,6\08	15,39\16,89	68,5\91,18		
Итого за 1 день		1,850\2,245	64,63\77,96	83,38\92,30	333,9\373,8	2,219\2,620		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Отварная лапша с сыром чай	120/145 200/200	9,065/9,6 0,0002	6,255/6,32 0	26,4/29,82 0,069	224,4/232 46,5/74,5		№220стр228 №410 стр326
	батон с маслом	25/5/- 50/5/	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		
Итого :		350/400	10,99/13,45	7,005/7,820	38,91/54,78	378,4/482		
10часов	сок	100/100	0	11,2	19,6	55		
	Суп с крупой с мясом	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		
	Котлета мясная	70/90	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Гречка отварной	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	10	1,05	3,003	5,05	93,2		№367стр307
	Компот из кураги	150/200	0,045	0	11,24	45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Огурец свежий	20/20						
Итого:		575/770	35,908/43,798	32,702/36,236	131,36/182,65	835,4/861,6		
Полдник:	снежок	150/200	2,5	12	16	175/190		
	Ватрушка с повидлом	70/100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		220/300	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	302,4/355,6		
Ужин:	Рыба кусочком с рисом	150/200-60/80	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02/20,84	287,6/303,5		№437стр340
	Чай	200/200	20	0	106,7	45,5/65,5		№410стр326
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-133/36		
Итого:		460/530	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	434,1/538		
Ужин2:	Напиток лимонный	150/200	0,002/0,002	0	0,0069/0,0069	45,5/65,5		№410стр326
	Сочень с творогом	50/50	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		200/250	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итого за 1 день:		1,905/2,350	79,153/93,470	58,478/67,797	409,28/485,18	2,173/2,497		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0		287,6/303,5		№1стр188
	Гречка с сыром с маслом	25/5/20-50/5/20	5,04/7,15	6,59/8	14,56/19,0		138/178		№125стр160
	чай	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9		7,6/8,2		№414стр327
Итого:		350/475	14,47/15,86	14,045/17,115	42,44/62,90		433,20/487,70		
2 завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0		55		
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	150/200	8,08/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241		70,8/150,0		№86стр143
	Гуляш мясной	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31		101,17/122,77		№273 стр 255
	Лапша отварная	150/200	4,41/6	3,61/5	21,5/26		135/168		
	Соус сметанный	10/10	0,21/0,42	0,74/1,49	0,88/1,7		11,11/22,23		
	Напиток лимонный	150/200	0,031/0,042	0	18,58/44,58/		65,4/87,2	35/50	№396стр319
	Хлеб	25/50	8,85/9,1	3,33/7,9			266/377,7		
	Салат из свежий огурец и помидор	20/20							№12стр108
Итого:		565/760	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76		824,22/1,098		
Полдник:	Какао напиток	150/200	0,0002	0	0,069		1,09/1,09		№410 стр326
	Ватрушка с творогом	70/100	2,821	2,626	14,727		200		
Итого:		220/300	2,821	2,626	14,796		201,9		
Ужин:	Отварной картофель с соленой рыбой кусочком	150/200- 25/30	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0		287,6/303,5		№284стр261
	чай	200//200	20	0	106,7		45,5		
	хлеб	50/50	5,75	1,5	24,9		65/36		
Итого		425/480	30,96/31,96	13,78/14,7	43,87/59,99		398,46/538,0		
2 ужин									
	чай	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36		355/424		
	Булочка посыпная	50/70	0,44	4,0	5,9775		338/338		
		200/270	5,09/6,64	8,80/10,4	22,747/28,337		693/762		
Итого за 1 день:		1,860/2,385	94,171/104,46	94,791/108,69	218,13/297,78		2,605/3,041		

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон с сыром с маслом	40/10/5- 50/15/5	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итого:		355/470	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
Завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп рассольник с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143стр169
	Кисель салат кукуруза лук м/р	180/200 20/20	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Хлеб	40/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		540/670	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		
Полдник:	Чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Манник со сгущенным молоком или вареньем	70/100/10-20	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		230/320	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
Ужин:	Каша кукурузная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
	Чай	200/200	0,1	0	15,045	57,395		№410 стр326
Итого:		400/450	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	262,9/376,02		
2 ужин:	Чай с сахаром печенье	100/150- 35/50	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
Итого:		135/200	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,760/2,210	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай с молоком	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон с повидлом	45/20-50/20	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итого:		365/470	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
Завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп свекольник с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	Запеканка из сердца	60/80	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143стр169
	Картофельное пюре соус	150/200 -10-10	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Компот с/ф	180/200				46,5/68,25		
	Салат из сельди соленой лук м/р	20/20						
	Хлеб	20/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		590/760	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		
Полдник:	фрукты	100/100	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Каша манная молочная творожник со сгущенкой	150/150- 50/50-10/10	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
	чай	200/200	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
	Хлеб	25/50	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
Итого:		535/560	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,590/1,890	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай с молоком	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон , мармелад	40/25-50/25	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итого:		365/475	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
Завтрак:	фрукты	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп клецки с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	плов	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143стр169
	Компот из кураги	180/200				46,5/68,25		
	Хлеб	30/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		510/650	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		
Полдник:	молоко	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Сухарь/пряник/печенье	50/50	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		200/250	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
ужин	Макаронные изделия с маслом	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
Итого:	хлеб	50/50	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
	чай	200/200						
итог		400/565						
2 ужин	чай	150/200						
	Булочка	70/100						
Итого:		220/300						
Итого за 1 день		1,795/2,340	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

	блюда	блюда				ценность (ккал)	С	рецептуры
		Б	Ж	У				
День 7								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150\200	5,435/7,605	7,992/9,89	22,16/27,54	184,24/232,9		№101стр150
	Батон с маслом	40\50-5\5	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9		№3стр105
	Кофейный напиток	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18		№412стр326
Итого:		345\455	7,68/11,86	12,84/15,69	39,75/56,34	303,28/426,9		
2 завтрак:	сок	100\100	0,	55	0	55		
Обед:	Суп борщ с мясом говядины	150\200	3,72/7,44	3,20/6,40	7,62/7,82	43,6/87,2		№87стр144
	бистроганов	60\80	13,01/17,07	15,7/18,9	20,57	273,5/317,1		№302стр272
	лапша отварная	150\200	4,43/5,06	5,08/5,245	21,76/24,865	153,95/170,7		№219стр228
	Соус	10\10	6,552	12,55	46,08	352,91		№367стр307
	Кисель	180\200	0,32/0,4	0	18,58/44,58	65,4/87,2	35/50	№76 стр318
	Хлеб	30\50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85\47,39	65,5/186		
	Огурец свежий	20\20						
Итого:		570\760	31,98/44,54	41,28/48,74	149,3/192,1	1,494/1,740		
Полдник:	Калач сметанный	70\100	0	1,998	0	43,65		№441стр343
	снежок	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18		
Итого:		220\300	0,0002	1,998	0,069/0,082	44,74/44,83		
Ужин:	Каша пшенная молочная	150\200	5,94/6,26	7,729/7,784	51,015/52,015	337,03/352,88		№182стр198
	Чай	200\200	0,0002	0	0,069	1,09/1,12		№410стр326
	Хлеб с повидлом	35\15-50/15	5,7	0,65	33,85	165,5		
Итого:		400\465	11,66/11,98	3,9	33,94	203,2/203,3		
2 ужин:	Сочень с творогом	50\50	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
	Чай с сахаром	150\200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№410 стр326
Итого:		200\250	4,78/7,8	5,06/6,00	34,35/39,67	195/228		
Итого за 1 день:		1,835/2,330	56,100/76,18	76,278/87,528	257,4/322,13	2,195/2,698		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	батон с мягким сыром	45/10 - 50/15	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150/200	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	Чай	150/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
Итого:								
2 завтрак:	сок	355/465 100/100	8,20/10,24 0	20,52/23,19 11,2	54,33/66,20 0	435,6/517,0 55		
Обед:	Суп гороховый с мясом говядины	150/200	5,85/9,925	5,145/10,575	13,345/15,965	146,3/172,77		№79Стр140
	Котлета рыбная	60/80	9,55/12,75	5,54/5,72		88,01/102,5		№284стр261
	Рис отварной	150/200	2,47/3,0	4,275/4,325	24,315/28,585	152,2/168,7		№332стр292
	Соус закуска помидор кусочком	10/10 20/20	0,95	11,35	5,029	93,2/103,2		
	Компот с/ф	180/200	0,040/0,042	0	11,0/11,24	45,13/45,43	35/50	№396стр319
	Хлеб	30/50	4,27/7,92	0,55/0,91	33,70/47,39	65,4/133		
Итого:								
Полдник:	печенье	50/50	6,55	12,55	46,08	669,2/804,6		
	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	325,91		
Итого:								№40
Ужин:	Суп молочный вермишелевый	200/250 150/200	6,71/6,75 4,95/6,6	12,55 6,75/9	46,08 15,48/20,6	325,9 215/286		
	Чай	200/200	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	1,10/1,26		№101стр150
	Хлеб с маслом	25/5-50/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		№410 стр326
Итого:								
2 ужин:	Чай	400/475 150/200	8,925/12,77 0,04/0,06	12,405/15,545 0,01/0,02	54,725/76,125 6,99/9,99	318,3/454,96 28/40		
	Пирожное слоеное язык	70/70	3,57	6,41	15,51	191,5		
Итого:								
Итого за 1 день:		220/270 1,875/2,320	3,6/3,63 51,60/68,25	6,42/64,3 96,98/167,3	22,5/25,5 267,8/325,2	219,5/231,5 2,022/2,388		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Омлет	130\155	17,40\18,10	28,60\30,80	1,67\2,40	207\268		№229 стр40
	какао	180\180	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	коржик молочный	30\30						
	Батон с маслом	25\5-50\5	6,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175/-233,65		№3стр105
Итог:								
2 завтрак:	сок	370\420	29,57\30,32	39,17\42,32	95,58\107,64	523\675,43		
		100\100	0	11,2	0	55		
	Суп лапша с мясом	150\200	6,465\10,585	3,554\6,824	18,14\18,4	128,7\191,5		№64стр133
Обед:	Котлета мясная	60\80	10,684\15,404	10,92\14,32	27,60\36,91	254,3\337,9		№292стр267
	Картофельное пюре	150\200						
	Напиток лимонный	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35\50	№33
	Хлеб	30\50	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
	Рыба соленая кусочком	20\20						
Итог:		570\760	43,28\54,41	22,29\28,31	111,9\145,3	620\832		
Полдник:	Булочка посыпная	70\100	0	1,750\1,980	0,4365\ 0,4650	2,61\2,63		
	снежок	150\200	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
Итог:		220\300	4,35\4,50	5,50\6,48	6,43\7,66	77,616\92,63		
	Каша манная молочная	150\200	12,7\15,2	11,5\12,8	0,7\0,11	287,6\303,5		№410 стр326
	Чай	200\200	0,0002	0	15,045\15,089	57,395\57,450		
	Хлеб с маслом	45\50-5\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
Итог:		400\450	14,64\19,07	16,175\18,225	28,22\40,12	158,3\226,4		
2 ужин:	молоко	150\200	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	пряник	50\50	4,55	9,85	25,5	200		
Итог :		1,890\2,280	4,55	9,85	25,56	201\201		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150\200	4,89/5,21	7,70/7,75	38,07/41,49	287,65/303,5		№101стр150
	Чай	200\200	0,0002	0	0,0000069	1,09 /1,18		№410 стр326
	Батон с сыром	30/30/10/10	2,25/4,26	4,85/5,8	17,52\28,72	117,9/65,5- 192,9/65,5		№3стр105
Итого:		390\440	11,03/13,36	39,46/40,46	99,36/113,98	553,4/645,2		
2 завтрак:	СОК	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп овощной с мясом говядины	150\200	5,53/9,09	7,23/10,50	25,53/28,99	192,58\208,58		№91стр146
	Пицца	100/150	4,46/5	0,46/0,52	26,4/29,82	135/152		№284стр261
	Хлеб	25\50	3,85\7,92	0,75/1,65	33,85/47,39	65,5/186		
	Чай с сахаром	150\200	0,031\0,042	0	18,58/44,58	65,4\87,2	35/50	№394стр318
Итого:		425/600	21,02/29,20	36,99/41,22	109,82/156,24	737,25/864,44		
полдник	Фрукты	100/100	4,35	3,75	0	55/55		
Ужин:	Каша молочная пшеничная	150\200	4,895/5,21	7,7/7,75	38,075/41,495	287,65/303,5		№1 стр188
	Чай	200\200	0,0002	0	0,0000069	0,000109		№410стр326
	Хлеб с маслом	45\50-5/5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
Итого:		400/455	6,84/9,08	11,70/12,50	50,55/66,42	389,85/473,20		
Итого за 1 день:		1,430/1,710	43,240/55,99	103,10/109,13	265,7/342,6	1,810/2,112		