



: День 1 - Понедельник , первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0	168
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	201
	Сыр порционнно	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	12,93	35,48	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	71/70
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,1	4,38	68	0,14	263
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,041	347
	Каша вязкая рисовая	110	1,65	2,81	17,08	100	0	168
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	12,93	35,48	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>38,87</b>	<b>28,92</b>	<b>181,11</b>	<b>1093,54</b>	<b>16,13</b>	

**: День 2 - Вторник, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	1,23	3,78	7,3	68	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	11,73	49,5	31,5	368
Обед	Икра баклажанная/ Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,43	1,83	2	26,22	2,55	52/36
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,74	2,63	8,16	67,38	2,91	81
	Котлеты рубленые из говядины	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,98	71
	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>37,152</b>	<b>33,095</b>	<b>148,61</b>	<b>1035,3</b>	<b>40,79</b>	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога я с яблоками	130	17,69	13,87	19,01	271,7	1,73	240
	Соус сладкий яблочный	15	0,013	0,0135	2,55	10,39	0,135	337
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	11,73	49,5	31,5	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	20	18,47	0,02	0,7	4	2,1	71/70
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,82	11,08	67
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19	261
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057	354
	Картофельное пюре	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Овощи свежие/Салат из свеклы отварной	20	0,285	1,21	1,67	18,78	1,9	71/33
Полдник	Пудинг из печени говяжьей с маслом сливочным	90/5	13,08	15,6	6,8	142	66,4	283
	Рис припущенный	110	2,66	3,15	26,89	146,63	0	316
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1305	69,98	47,77	166,77	1229,04	204,33	

: День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0	185
	Сыр твердый (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленые	20	18,54	0,02	0,34	2	0,7	71/70
	Рассольник Ленинградский	150	1,31	3,08	9,99	72,9	4,53	76
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	50/10	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1185	54,302	28,465	139,82	956,77	22,38	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	110	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	5\30	2,16	6,62	12,78	119	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	1,35	14,18	57	4,41	368
<b>Обед:</b>	Овощи свежие/ Салат из свеклы с солеными огурцами	20	0,288	1,22	1,33	17,48	1,7	71/36
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,63	3,57	8,21	7,05	10,67	59
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	181	0,26	255
	Рагу из овощей	130	1,51	9,01	9,29	123,81	6,85	137
	Кисель из свежих плодов	150	0,081	0,09	18,81	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>32,189</b>	<b>37,22</b>	<b>151,53</b>	<b>1096,4</b>	<b>29,01</b>	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Кондитерское изделие	30	1,68	1,5	22,89	22,89	0	ПР
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,42	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	82
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,28	35,48	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи свежие/Овощи соленые	20	18,47	0,02	0,7	4	2,1	71/70
	Зразы рыбные с яйцом с маслом сливочным	60/5	8,06	4	9,03	104	1,37	265
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,32	90,12	20,59	336
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>61,56</b>	<b>34,67</b>	<b>198,16</b>	<b>1187,44</b>	<b>43,41</b>	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,48	4,11	12,81	106	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед:	Икра баклажанная/ Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	52/54
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	85
	Биточки паровые (из мяса говядины) с соусом молочным	60/15	8,64	5,79	5,71	110	0,13	289/350
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,053	351
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Итого за день		1245	43,93	40,81	138,9	1104,11	29,56	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,26	17,83	1,77	205	0,16	215
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед:	Овощи свежие/Овощи соленые	20	18,47	0,02	0,7	4	2,1	71/70
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	150	1,67	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	60/5	14,45	0	0,69	112	0,12	290
	Каша вязкая пшеничная	110	2,94	3,11	18	111,76	0	314
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	60/5	7,93	4,38	7,03	99	0,93	266
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	0	316
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>67,152</b>	<b>35,715</b>	<b>155,84</b>	<b>1189,18</b>	<b>10,85</b>	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным	120/5	5,73	5,65	23,9	169,35	0,024	207
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	1,23	3,78	7,3	68	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	71/70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2,56	3,68	10,19	91,98	4,82	63
	Котлета из мяса говядины	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Компот из плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
<b>Итого за день</b>		<b>1135</b>	<b>29,352</b>	<b>29,355</b>	<b>159,62</b>	<b>1032,01</b>	<b>26,594</b>	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,68	94
	Кондитерское изделие	50	2,8	2,5	38,15	38,15	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
П-завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	1,35	14,18	57	4,41	368
Обед	Овощи свежие /Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	71/70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83
	Рагу из овощей с маслом сливочным	130/5	2,08	11,16	11,74	155,57	7,11	137
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Полдник	Оладьи из говяжьей печени	60/60	10,18	12,3	4,17	178,91	51,96
	Каша рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,33	178,75	0	313
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1415	42,724	45,275	202,21	1229,48	72,4	
Итого за 10 дней		12715	477,21	361,29	1642,57	11153,27	495,46	
Среднее значение в день		1271,5	47,7213	36,13	164,26	1115,33	49,55	
С учетом +5%			50,11	37,94	172,47	1171,1	52,03	
С учетом -5%			45,33	34,32	156,05	1059,56	47,07	