

День 1								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	150	5,04	6,87	18,34	156,24	1,46	68
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Пшеница	15/15	1,72	0,50	9,98	51,30	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	11,19	11,68	46,79	339,64	2,98	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	150	5,69	0,42	8,31	59,92	7,06	41
	Картофель	45/31,5	0,63	0,13	5,13	24,26	6,30	
	Треска	35,8/28,2	4,51	0,17	0,00	19,46	0,28	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеница	3/3	0,34	0,10	2,00	10,26	0,00	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	160	14,78	14,21	16,03	251,42	18,24	100
	Картофель	123,2/86,4	1,73	0,35	14,08	66,53	17,28	
	Морковь, красная	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,72	0,96	
	Масло сливочное	4,8/4,8	0,06	2,95	0,08	27,17	0,00	

	Говядина (I категории)	74,72/68	12,65	10,88	0,00	148,24	0,00	
	Лук	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,32/0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	67,2/67,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508
	Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	22,05	16,42	45,97	419,92	32,50	
ПОЛДНИК	<u>Булочка "Веснушка"</u>	50	7,84	5,89	61,67	317,08	0,00	471
	Изюм	3,58/3,58	0,10	0,02	2,36	9,45	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,72/0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	6,42/6,42	0,08	3,95	0,11	36,34	0,00	
	Яйцо	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,36	0,00	
	Масло растительное	1/1	0,00	1,00	0,00	8,99	0,00	
	Вода питьевая	28,6/28,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	7,14/7,14	0,00	0,00	7,13	28,49	0,00	
	Мука пшеничная высшего сорта	70/70	7,21	0,63	51,94	228,90	0,00	
	Дрожжи прессованные	1,42/1,42	0,18	0,04	0,12	1,55	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		200,00	7,84	5,89	61,67	317,08	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180,00	41,21	34,62	167,06	1134,14	35,49	

День 2								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Суфле творожное</u>	130	19,36	11,87	17,36	254,05	0,89	82
	Творог	97,5/95,55	15,96	8,60	1,91	148,39	0,48	
	Масло сливочное	1,3/1,3	0,02	0,80	0,02	7,36	0,00	
	Мука пшеничная	9,1/9,1	0,94	0,10	6,28	30,39	0,06	
	Молоко	27,3/27,3	0,79	0,87	1,28	16,38	0,36	
	Сахар	7,8/7,8	0,00	0,00	7,78	31,12	0,00	
	Яйцо 1С	13/13	1,65	1,50	0,09	20,41	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Соус сметанный сладкий</u>	20,00	0,93	0,72	3,57	25,68	0,22	115
	Сахар	1,4/1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	
	Молоко	14/14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,18	
	Мука пшеничная	2/2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,01	
	Вода питьевая	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	4,6/4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5/127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69/1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	26,44	17,40	49,38	463,13	2,63	
ЗАВТРАК 2	<u>Яблоки</u>	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100/95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ИТОГО:		95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	
	Свекла	36,48/28,5	0,43	0,03	2,51	11,97	2,85	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	150	1,23	0,71	5,39	33,61	17,16	30
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,40	13,50	
	Картофель	22,5/15,75	0,32	0,06	2,57	12,13	3,15	
	Морковь, красная	12,75/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,00	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	60	9,30	7,99	2,29	118,50	0,61	93
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	

	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8,70	7,49	0,00	102,02	0,00	
	Лук	4,8/3,84	0,05	0,01	0,31	1,57	0,00	
	Сметана	1,8/1,8	0,05	0,18	0,07	2,14	0,01	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,01	
	Молоко	9/9	0,26	0,29	0,42	5,40	0,12	
	Соль пищевая йодирован.	0,72/0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4,27	2,44	26,19	143,65	0,00	205
	Масло сливочное	2,68/2,68	0,03	1,65	0,05	15,19	0,00	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4,24	0,79	26,14	128,46	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130
	Вода питьевая	156/156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Яблоки	14,3/12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		530,00	16,36	13,29	56,87	414,03	21,88	
ПОЛДНИК	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	30	0,41	1,19	2,19	21,26	2,70	685
	Картофель	8,79/6,6	0,13	0,03	1,08	5,08	1,32	
	Лук репчатый	6,06/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,51	
	Огурец соленый	6,39/5,1	0,04	0,01	0,09	0,66	0,26	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0,10	0,01	0,21	1,32	0,33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0,07	0,01	0,39	2,00	0,29	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0,00	1,12	0,00	10,11	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ИТОГО:		210,00	2,78	1,49	26,68	131,66	2,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170,00	45,96	32,56	141,48	1051,57	36,71	

День 3								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная</u>	150,00	6,72	4,12	31,89	191,07	1,04	117
	Масло сливочное	3\3	2,24	2,56	3,76	46,40	1,04	
	Сахар	3\3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	80\80	2,42	1,36	11,02	67,10	0,00	
	Крупа манная	20\20	2,06	0,20	14,12	65,60	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	12,87	8,93	60,34	374,47	2,56	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	140
	Апельсин	135,75/95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ИТОГО:		95,00	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров</u>	30	0,16	3,05	1,15	32,40	6,83	22
	Помидоры (томаты)	32,4/27,3	0,16	0,05	1,15	5,43	6,83	
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	150	1,51	2,59	12,27	73,24	8,91	37
	Говядина (I категории)	5,1/3,75	0,60	0,70	0,00	8,18	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	5,1/5,1	0,51	0,14	0,15	5,86	0,03	
	Пшено	6/6	0,20	0,69	3,99	20,52	0,00	
	Лук	8,82/7,5	0,02	0,10	0,62	3,08	0,00	
	Морковь	12/9,6	0,01	0,12	0,66	3,26	0,48	
	Картофель	60/42	0,17	0,84	6,85	32,34	8,40	
ОБЕД	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	50	10,14	10,79	5,18	158,42	0,97	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0,39	0,46	0,62	8,27	0,08	
	Курица, 1 категории	61,25/49,38	8,99	9,09	0,00	117,51	0,89	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0,74	0,09	4,53	22,03	0,00	
	Сухари панировочные	5/5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,15	0,03	10,61	0,00	

ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	110	2,93	3,36	13,17	95,67	23,35	57
	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0,51	0,03	1,32	7,88	12,67	
	Картофель	63,8/44,66	0,89	0,18	7,28	34,39	8,93	
	Морковь, красная	33/26,4	0,34	0,03	1,82	9,24	1,32	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	0,00	
	Лук	16,5/13,86	0,19	0,03	1,14	5,68	0,00	
	Молоко	33/33	0,96	1,06	1,55	19,80	0,43	
	Соль пищевая йодирован.	0,33/0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Чай с сахаром</u>	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	15,82	20,06	51,13	444,18	40,05	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	50,00	1,93	7,35	28,27	180,04	0,46	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,00	
	Яйцо 1С	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	
	Масло растительное	2,4/2,4	0,00	2,40	0,00	21,58	0,00	
	Сахар	4\4	0,00	0,00	2,40	15,96	0,00	
	Молоко	18,36/18,36	0,59	0,51	0,86	11,20	0,24	
	Мука пшеничная	36/36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150,00	4,35	3,75	12,00	104,94	0,05	516
	Сахар	6/6	0,00	0,00	6,00	23,94	0,00	
	Ряженка	155\150	4,35	3,75	6,00	81,00	0,05	
ИТОГО:		200,00	6,28	11,10	40,27	284,98	0,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150,00	35,16	40,95	912,69	1141,63	100,11	

День 4								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая</u>	150	4,44	6,76	17,71	150,39	1,46	70
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Рис	15/15	1,12	0,39	9,35	45,45	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	10,59	11,57	46,16	333,79	2,98	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	30	0,22	3,03	0,68	30,75	2,70	17
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	28,5/27	0,22	0,03	0,68	3,78	2,70	
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	150	3,06	4,27	6,80	81,24	15,50	29
	Картофель	22,8/15,9	0,32	0,06	2,59	12,24	3,18	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,50	2,45	0,36	
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68	
	Сахар	0,6/0,6	0,00	0,00	0,60	2,39	0,00	
	Говядина (I категории)	5,1/3,75	0,70	0,60	0,00	8,18	0,00	
	Капуста белокочанная	28,5/22,8	0,41	0,02	1,07	6,16	10,26	
	Сметана	4,5/4,5	0,12	0,45	0,13	5,18	0,02	
	Соль пищевая йодирован.	1,5/1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фасоль консервированная	11,55/6	1,10	0,10	0,04	8,64	0,00	
ОБЕД	<u>Голубцы ленивые</u>	160	18,48	4,90	20,25	200,20	45,58	298

	Рис, зерно продовольственное	8/8	1,73	0,60	14,33	69,71	0,00	
	Капуста белокочанная	120,99/96	1,73	0,10	4,51	26,88	43,20	
	Лук репчатый	16/12,99	0,18	0,03	1,07	5,33	1,30	
	Куриная грудка (филе)	67,52/60	14,16	1,14	0,24	67,80	1,08	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
	Яйцо	4,99/4,99	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	22,84	12,47	37,09	356,74	63,78	
ПОЛДНИК	<u>Пирог с повидлом</u>	60,00	5,51	5,52	39,92	232,59	0,45	239
	Масло растительное	4\4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	
	Молоко	16,25\16,25	0,52	0,46	0,76	9,43	0,17	
	Яйцо 1С	5,2\5,2	0,66	0,60	0,04	8,16	0,00	
	Сахар	3\3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Мука пшеничная	40\40	4,12	0,44	27,56	133,60	0,22	
	Повидло	13,26\13	0,05	0,00	8,49	32,50	0,07	
	Дрожжи	0,89\0,89	0,16	0,02	0,08	0,97	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		210,00	5,51	5,52	49,92	272,49	0,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190,00	39,06	30,18	145,79	1020,52	67,22	

День 5								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	4,56	5,85	18,21	142,78	1,31	33
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0,00	
	Вода питьевая	75/75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	100,5/100,5	2,81	3,22	4,72	58,29	1,31	
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия	15/15	1,70	0,32	10,44	51,30	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	10,71	10,66	46,66	326,18	2,83	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	140
	Банан	135,75/95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ИТОГО:		95,00	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	150	4,32	0,46	13,51	75,75	4,68	35
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,52/0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	0,00	
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная в омлете</u>	160	27,11	9,72	5,20	216,28	1,40	249
	Пшеничная мука, первого сорта	6/6	0,67	0,09	4,07	19,74	0,00	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	16/16	0,48	0,56	0,75	10,08	0,10	
	Треска	165,12/130	20,80	0,78	0,00	89,70	1,30	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	

	Яйцо	40/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130
	Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	32,99	12,02	42,91	412,52	14,54	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	
ИТОГО:		200,00	7,89	9,95	43,59	295,00	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150,00	53,01	32,73	153,11	1118,25	28,85	

День 6								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	4,74	6,82	18,02	153,31	1,46	66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	3/3	0,00	0,00	2,99	11,97	0,00	
	Рис	7,5/7,5	0,56	0,20	4,67	22,72	0,00	
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	10,89	11,63	46,47	336,71	2,98	
ЗАВТРАК 2	<u>Яблоки</u>	95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ИТОГО:		95,00	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров</u>	30	0,16	3,05	1,15	32,40	6,83	22
	Помидоры (томаты)	32,4/27,3	0,16	0,05	1,15	5,43	6,83	
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4,51	3,24	11,41	93,55	9,63	32
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0,42	0,05	3,01	14,18	0,00	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	6/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,00	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы соленые	18/14,4	0,12	0,01	0,24	1,87	0,72	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2,78	2,39	0,00	32,57	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	160	19,24	15,53	14,33	274,51	85,58	48
	Лук	25,6/21,44	0,30	0,04	1,76	8,79	0,00	
	Морковь	24/19,2	0,25	0,02	1,32	6,53	0,96	

	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
	Вода питьевая	40/40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Говядина (I категории)	108,96/80	14,88	12,80	0,00	174,40	0,00	
	Капуста белокочанная	230,56/184,8	3,33	0,18	8,69	49,90	83,16	
	Соль пищевая йодирован.	1,6/1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	2,72/2,72	0,28	0,03	1,88	9,08	0,02	
	Томат-паста	3,2/3,2	0,15	0,00	0,61	3,17	1,44	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508
	Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	25,06	22,09	44,81	478,67	102,03	
ПОЛДНИК	<u>Салат из картофеля с зеленым горошком</u>	30	0,61	1,57	2,87	28,10	3,38	25
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Картофель	16,44/12	0,24	0,05	1,96	9,24	2,40	
	Лук репчатый	3,75/3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,30	
	Горошек зеленый. Консервы	6,93/4,5	0,14	0,01	0,29	1,80	0,45	
	Морковь, красная	5,64/4,5	0,06	0,00	0,31	1,58	0,23	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	6/4,8	0,13	0,00	0,06	0,77	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ИТОГО:		210,00	2,98	1,87	17,36	98,60	3,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160,00	39,31	35,97	117,19	956,73	117,89	

День 7								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная жидкая молочная</u>	150	8,29	6,47	29,98	206,53	1,60	185
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничная крупа	29,27/29,27	4,68	0,29	20,49	98,18	0,00	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	122,92/122,92	3,56	3,93	5,78	73,76	1,60	
	Масло сливочное	3,66/3,66	0,05	2,25	0,06	20,72	0,00	
	Сахарный песок	3,66/3,66	0,00	0,00	3,65	13,87	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	14,44	11,28	58,43	389,93	3,12	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	30	0,43	1,52	3,71	30,37	7,20	653
	Капуста белокочанная, квашеная	34,71/24	0,43	0,02	0,72	5,52	7,20	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	1,89	1,42	6,13	44,91	15,81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0,43	0,02	1,13	6,72	10,80	
	Картофель	21/14,7	0,29	0,06	2,40	11,32	2,94	
	Свекла	21/16,8	0,25	0,02	1,48	7,06	1,68	
	Морковь, красная	9/7,2	0,09	0,01	0,50	2,52	0,36	
	Лук	6/4,8	0,07	0,01	0,39	1,97	0,00	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,23	7,14	0,03	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Курица	5,1/3,75	0,60	0,70	0,00	8,18	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6,45	2,47	6,24	74,16	0,48	90
	Треска	41,3/32,5	5,20	0,20	0,00	22,42	0,33	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	

	Лук	7,25/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,00	
	Мука пшеничная	4/4	0,41	0,04	2,76	13,36	0,02	
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,13	
	Соль пищевая йодирован.	0,25/0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0,43	0,06	2,47	12,94	0,00	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2,55	3,00	14,68	96,29	16,57	56
	Картофель	115,5/80,85	1,62	0,32	13,18	62,25	16,17	
	Масло сливочное	2,75/2,75	0,04	1,69	0,05	15,56	0,00	
	Молоко	30,8/30,8	0,89	0,99	1,45	18,48	0,40	
	Соль пищевая йодирован.	0,28/0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130
	Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	12,45	8,73	51,25	335,85	41,32	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	50,00	1,93	7,35	28,27	180,04	0,46	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,19	0,04	0,13	1,64	0,00	
	Яйцо 1С	6/6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	
	Масло растительное	2,4/2,4	0,00	2,40	0,00	21,58	0,00	
	Сахар	4\4	0,00	0,00	2,40	15,96	0,00	
	Молоко	18,36/18,36	0,59	0,51	0,86	11,20	0,24	
	Мука пшеничная	36/36	0,39	3,71	24,84	120,24	0,22	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	127
	Молоко	157,5/150	4,19	5,25	7,04	91,50	1,95	
ИТОГО:		200,00	6,12	5,25	7,04	91,50	1,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180,00	33,13	25,89	129,34	874,78	46,39	

День 8								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Пудинг творожный запеченный со сметаной</u>	150	22,43	15,55	34,19	363,11	0,64	319
	Изюм	15,41/15	0,44	0,09	9,90	39,62	0,00	
	Крупа манная	10,99/10,99	1,13	0,11	7,76	36,61	0,00	
	Сухари панировочные	3,71/3,71	0,59	0,04	2,59	12,43	0,00	
	Творог	114/112,5	18,79	10,12	2,25	174,71	0,56	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Яйцо	7,99/7,99	1,02	0,92	0,06	12,55	0,00	
	Сметана	15/15	0,40	1,50	0,58	17,85	0,08	
	Сахар	10,99/10,99	0,00	0,00	10,97	43,87	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	28,58	20,36	62,64	546,51	2,16	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	140
	Апельсин	135,75/95	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ИТОГО:		95,00	0,19	0,86	760,95	38,00	57,00	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с черносливом</u>	30	0,45	1,54	5,26	36,81	2,56	28
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Свекла	31,5/24,6	0,37	0,02	2,16	10,33	2,46	
	Чернослив (слива сушеная)	2,91/3,3	0,08	0,02	1,90	8,45	0,10	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0,00	0,00	1,20	4,55	0,00	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	8,10	6,54	12,69	142,14	5,35	34
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия	12/12	1,36	0,25	8,35	41,04	0,00	
	Лук	1,8/1,44	0,02	0,00	0,12	0,59	0,00	
	Морковь	2,34/1,8	0,02	0,00	0,12	0,63	0,09	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0,30	0,27	0,02	3,67	0,00	
	Курица, грудка	36,1/32,22	5,86	5,93	0,00	76,68	0,58	

ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	160	9,66	9,93	19,04	204,79	19,02	649
	Картофель	100,8/84,32	1,69	0,34	13,74	64,93	16,86	
	Лук	18,72/16	0,22	0,03	1,31	6,56	0,00	
	Морковь	35,52/28,48	0,37	0,03	1,97	9,68	1,42	
	Масло растительное	1,76/1,76	0,00	1,76	0,00	15,82	0,00	
	Курица, грудка	42/37,28	6,78	6,86	0,00	88,73	0,67	
	Соль пищевая йодирован.	0,48/0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горошек зеленый консервированный	7,04/4,48	0,14	0,01	0,29	1,79	0,00	
	Вода питьевая	21,38/21,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	8,82/8,82	0,24	0,88	0,26	10,14	0,04	
	Соль пищевая йодирован.	0,07/0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	2,14/2,14	0,22	0,02	1,47	7,14	0,01	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0,07	0,00	8,56	33,66	0,00	508
	Вода	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	5,25/5,25	0,00	0,00	5,24	20,94	0,00	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0,00	3,32	12,72	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	19,36	18,28	54,91	461,95	26,93	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	25,00	5,92	4,64	0,00	72,80	0,00	239
	Сыр порционный	25,5\25	5,92	4,64	0,00	72,80	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		205,00	8,29	4,94	24,49	183,20	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155,00	56,42	44,44	902,99	1229,66	86,08	

День 9								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Салат из горошка зеленого консервированного</u>	30	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	10
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Горошек зеленый. Консервы	43,86/28,5	0,88	0,06	1,85	11,40	2,85	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10,57	12,36	4,186	170,924	1,014	77
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,78	
	Соль пищевая йодирован.	0,25/0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо 1С	50/50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	126
	Вода питьевая	52,5\52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	127,5\127,5	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Кофейный напиток	1,69\1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		315,00	17,60	18,73	34,49	379,20	5,39	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,00	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	30	0,22	3,03	0,68	30,75	2,70	17
	Масло растительное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	28,5/27	0,22	0,03	0,68	3,78	2,70	
ОБЕД	<u>Свекольник</u>	150	2,55	2,15	10,16	70,41	9,98	131
	Картофель	34,5/25,8	0,52	0,10	4,21	19,87	5,16	
	Лук репчатый	8,1/6,75	0,09	0,01	0,55	2,77	0,68	
	Свекла	48/38,4	0,58	0,04	3,38	16,13	3,84	
	Бульон мясной	120/120	1,20	0,00	0,00	4,80	0,00	
	Томат-пюре	1,95/1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0,00	
	Морковь	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,10	0,30	
	Сметана	1,5/1,5	0,04	0,15	0,06	1,78	0,01	
	Сахар	1,5/1,5	0,00	0,00	1,50	5,98	0,00	
ОБЕД	<u>Суфле куриное с рисом</u>	160	30,20	10,83	6,95	246,37	2,03	311

	Рис, зерно продовольственное	10,03/10,03	0,75	0,26	6,25	30,40	0,00	
	Куриная грудка (филе)	124,8/110,93	26,18	2,11	0,44	125,35	2,00	
	Сыр "Российский"	4,91/4,27	0,99	1,26	0,00	15,55	0,03	
	Масло сливочное	8,53/8,53	0,11	5,24	0,14	48,27	0,00	
	Яйцо	17,07/17,07	2,17	1,96	0,12	26,80	0,00	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	34,05	16,28	27,15	392,08	14,71	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Йогурт</u>	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	154,5/150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	
ИТОГО:		180,00	9,87	5,10	27,24	201,00	0,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140,00	61,64	40,74	101,50	1029,78	21,00	

День 10								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	150	4,91	6,82	18,12	156,07	1,46	64
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,60	5,29	67,50	1,46	
	Вода питьевая	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,38/0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	4,5/4,5	0,00	0,00	4,49	17,95	0,00	
	Гречневая крупа	15/15	1,59	0,45	8,26	45,15	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150,00	3,74	3,28	13,93	101,58	1,52	959
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	8,43	33,72	0,00	
	Молоко	117/117	3,74	3,28	5,50	67,86	1,52	
	Какао-порошок	0,92/0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,00	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		335,00	11,06	11,63	46,57	339,47	2,98	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	140
	Банан	135,75/95	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ИТОГО:		95,00	1,43	0,10	19,95	84,55	9,54	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	30	0,22	1,85	1,16	22,00	5,01	15
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0,00	1,80	0,00	16,18	0,00	
	Лук репчатый	4,5/3,6	0,05	0,01	0,30	1,48	0,36	
	Помидоры (томаты)	16,95/14,4	0,09	0,03	0,60	2,87	3,60	
	Огурец, грунтовый	13,14/10,5	0,08	0,01	0,26	1,47	1,05	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	150	1,50	0,35	11,77	56,46	8,88	42
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0,00	
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рис	6/6	0,45	0,16	3,74	18,18	0,00	
	Консервы из рыбы	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	50	8,36	6,86	2,66	106,58	0,00	107
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7,90	6,80	0,00	92,65	0,00	
	Вода питьевая	9,5/9,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,1/0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничный хлеб	7/7	0,46	0,06	2,66	13,93	0,00	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	110	2,93	3,36	13,17	95,67	23,35	57

	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0,51	0,03	1,32	7,88	12,67	
	Картофель	63,8/44,66	0,89	0,18	7,28	34,39	8,93	
	Морковь, красная	33/26,4	0,34	0,03	1,82	9,24	1,32	
	Масло сливочное	3,3/3,3	0,04	2,03	0,06	18,68	0,00	
	Лук	16,5/13,86	0,19	0,03	1,14	5,68	0,00	
	Молоко	33/33	0,96	1,06	1,55	19,80	0,43	
	Соль пищевая йодирован.	0,33/0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	150,00	0,05	0,05	11,13	45,57	1,26	130
	Вода питьевая	156\156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10\10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Яблоки	14,3\12,61	0,05	0,05	1,13	5,67	1,26	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	11
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0,00	
ИТОГО:		520,00	14,14	12,74	49,25	370,83	38,50	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	30	0,88	1,58	3,79	32,89	3,06	2
	Картофель	13,8/9,6	0,19	0,04	1,56	7,39	1,92	
	Свекла	9,3/7,2	0,11	0,01	0,63	3,02	0,72	
	Морковь, красная	5,4/4,2	0,05	0,00	0,29	1,47	0,21	
	Лук	1,8/1,5	0,02	0,00	0,12	0,62	0,00	
	Масло растительное	1,5/1,5	0,00	1,50	0,00	13,48	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0,48	0,03	1,12	6,36	0,00	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0,03	0,00	0,07	0,55	0,21	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	5
	Хлеб пшеничный	30\30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150,00	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	132
	Вода питьевая	142,5/142,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	10/10	0,00	0,00	10,00	39,90	0,00	
	Чай	0,45/0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		210,00	3,25	1,88	28,28	143,29	3,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160,00	29,88	26,35	144,05	938,14	54,09	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	154,37	133,87	497,94	3829,03	30,61
2	Завтрак 2	4,49	5,16	1629,40	560,60	152,08
3	Обед	215,12	152,38	461,34	4086,77	396,24
4	Полдник	60,80	52,99	326,52	2018,80	14,89
Итого:		434,78	344,40	2915,20	10495,20	593,82

Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	0,18	15,44	13,39	49,79	382,90	3,06
2	Завтрак 2	0,03	0,45	0,52	162,94	56,06	15,21
3	Обед	0,20	21,51	15,24	46,13	408,68	39,62
4	Полдник	0,10	6,08	5,30	32,65	201,88	1,49
Итого:		0,50	43,48	34,44	291,52	1049,52	59,38



















180



День 1								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная молочная жидкая</u>	200	6,73	9,15	26,44	216,30	1,95	68
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Пшено	20/20	2,30	0,66	13,30	68,40	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	14,25	15,53	64,66	458,20	3,78	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7,61	0,56	11,08	79,88	9,42	41
	Картофель	60/42	0,84	0,17	6,85	32,34	8,40	
	Треска	47,7/37,6	6,02	0,23	0,00	25,94	0,38	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшено	4/4	0,46	0,13	2,66	13,68	0,00	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18,48	17,76	20,05	314,26	22,80	100
	Картофель	154/108	2,16	0,43	17,60	83,16	21,60	
	Морковь, красная	30/24	0,31	0,02	1,66	8,40	1,20	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	

	Говядина (I категории)	93,4/85	15,81	13,60	0,00	185,30	0,00	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	84/84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508
	Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	28,33	21,22	60,07	544,53	44,22	
ПОЛДНИК	<u>Булочка "Веснушка"</u>	60	9,42	7,08	74,01	380,50	0,00	471
	Изюм	4,3/4,3	0,12	0,03	2,84	11,35	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,86/0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	7,7/7,7	0,10	4,74	0,13	43,60	0,00	
	Яйцо	2,57/2,57	0,33	0,30	0,02	4,03	0,00	
	Масло растительное	1,2/1,2	0,00	1,20	0,00	10,79	0,00	
	Вода питьевая	34,32/34,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	8,57/8,57	0,00	0,00	8,55	34,19	0,00	
	Мука пшеничная высшего сорта	84/84	8,65	0,76	62,33	274,68	0,00	
	Дрожжи прессованные	1,7/1,7	0,22	0,05	0,14	1,86	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	180	18,84	14,16	148,02	761,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО:		240	28,26	21,24	222,03	1141,50	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460,	70,97	58,62	359,39	2201,73	47,99	

День 2								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Суфле творожное</u>	150	22,32	13,68	20,03	293,14	1,02	82
	Творог	112,5/110,25	18,41	9,92	2,20	171,22	0,55	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	
	Мука пшеничная	10,5/10,5	1,08	0,11	7,24	35,07	0,06	
	Молоко	31,5/31,5	0,91	1,01	1,48	18,90	0,41	
	Сахар	9/9	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	
	Яйцо 1С	15/15	1,90	1,72	0,10	23,55	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Соус сметанный сладкий</u>	20,	0,93	0,72	3,57	25,68	0,22	115
	Сахар	1,4\1,4	0,00	0,00	1,40	5,59	0,00	
	Молоко	14\14	0,45	0,39	0,66	8,12	0,18	
	Мука пшеничная	2\2	0,02	0,21	1,38	6,68	0,01	
	Вода питьевая	6\6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	4,6\4,6	0,46	0,12	0,13	5,29	0,02	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		395,	30,77	20,78	61,82	560,72	3,07	
ЗАВТРАК 2	<u>Яблоки</u>	95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ИТОГО:		95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы</u>	50	0,71	3,05	4,18	46,92	4,75	33
	Масло подсолнечное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Свекла	60,8/47,5	0,71	0,05	4,18	19,95	4,75	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	200	1,65	0,95	7,18	44,81	22,88	30
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,20	18,00	
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,20	
	Морковь, красная	17/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	80	12,42	10,64	3,05	158,01	0,82	93
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	

	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11,61	9,98	0,00	136,03	0,00	
	Лук	6,4/5,12	0,07	0,01	0,42	2,10	0,00	
	Сметана	2,4/2,4	0,06	0,24	0,09	2,86	0,01	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0,16	0,02	1,10	5,34	0,01	
	Молоко	12/12	0,35	0,38	0,56	7,20	0,16	
	Соль пищевая йодирован.	0,96/0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	5,06	2,88	30,95	169,76	0,00	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0,04	1,95	0,05	17,95	0,00	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5,02	0,93	30,90	151,81	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75	130
	Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	
	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		680,	21,34	17,94	71,19	533,65	53,20	
ПОЛДНИК	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	50	0,70	1,96	3,65	35,43	4,50	685
	Картофель	14,65/11	0,22	0,04	1,79	8,47	2,20	
	Лук репчатый	10,1/8,5	0,12	0,02	0,70	3,48	0,85	
	Огурец соленый	10,65/8,5	0,07	0,01	0,14	1,10	0,43	
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0,17	0,01	0,36	2,20	0,55	
	Морковь, красная	11,9/9,5	0,12	0,01	0,66	3,32	0,48	
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0,00	1,87	0,00	16,86	0,00	
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	10
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	3,86	2,36	34,97	177,31	4,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440,	56,35	41,46	176,53	1314,43	70,26	

День 3								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная</u>	200,	8,63	7,48	19,11	205,90	1,47	117
	Масло сливочное	4\4	3,08	3,52	5,17	63,80	0,05	
	Сахар	4\4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	
	Вода питьевая	70\70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	106\106	2,97	3,71	4,97	64,66	1,38	
	Крупа манная	25\25	2,58	0,25	4,98	61,48	0,04	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63\63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12\12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5\112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1\1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5\5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	15,19	9,46	55,87	430,88	2,93	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	140
	Апельсин	156\120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
ИТОГО:		120,	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров</u>	50	0,27	5,09	1,91	54,00	11,38	22
	Помидоры (томаты)	54\45,5	0,27	0,09	1,91	9,05	11,38	
	Масло растительное	5\5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	200	2,55	1,31	16,33	87,92	11,88	37
	Картофель	80\56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
	Морковь, красная	16\12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10\8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Сметана	8\8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
	Вода питьевая	240\240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,7\0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшено	8\8	0,92	0,26	5,32	27,36	0,00	
ОБЕД	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	70	14,20	15,10	7,24	221,80	1,35	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38\18,38	0,55	0,64	0,86	11,58	0,11	
	Курица, 1 категории	64\51,6	12,58	12,72	0,00	164,52	1,24	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12\13,12	1,04	0,13	6,34	30,84	0,00	
	Сухари панировочные	7\7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	2,62\2,62	0,03	1,61	0,04	14,86	0,00	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	130	3,48	3,95	15,55	113,07	27,60	57

	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0,60	0,03	1,56	9,32	14,98	
	Картофель	75,4/52,78	1,06	0,21	8,60	40,64	10,56	
	Морковь, красная	39/31,2	0,41	0,03	2,15	10,92	1,56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,40	0,07	22,07	0,00	
	Лук	19,5/16,38	0,23	0,03	1,34	6,72	0,00	
	Молоко	39/39	1,13	1,25	1,83	23,40	0,51	
	Соль пищевая йодирован.	0,39/0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	21,94	25,81	65,51	584,07	52,21	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	60,	2,31	10,08	22,16	191,45	0,29	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,75/1,75	0,22	0,05	0,15	1,91	0,00	
	Яйцо 1С	7/7	0,89	0,81	0,05	10,99	0,00	
	Масло растительное	2,8/2,8	0,00	2,80	0,00	25,17	0,00	
	Сахар	5/5	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	
	Молоко	21,42/21,42	0,60	0,75	1,00	13,10	0,28	
	Мука пшеничная	42/42	0,60	0,69	1,01	140,28	0,01	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	200,	5,80	5,00	16,00	139,92	0,06	516
	Сахар	8/8	0,00	0,00	8,00	31,92	0,00	
	Ряженка	205/200	5,80	5,00	8,00	108,00	0,06	
ИТОГО:		260,	8,11	15,08	38,16	331,37	0,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475,	45,48	51,43	1120,74	1394,32	127,49	

День 4								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u>	200	5,93	9,01	25,60	208,50	1,95	70
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Рис	20/20	1,50	0,52	12,46	60,60	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	13,45	15,39	63,82	450,40	3,78	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	50	0,36	5,04	1,12	51,25	4,50	17
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	47,5/45	0,36	0,04	1,12	6,30	4,50	
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	200	4,07	5,69	9,07	108,29	20,67	29
	Картофель	30,4/21,2	0,42	0,08	3,46	16,32	4,24	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,00	
	Морковь	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,26	0,48	
	Масло растительное	4/4	0,00	4,00	0,00	35,96	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Сахар	0,8/0,8	0,00	0,00	0,80	3,19	0,00	
	Говядина (I категории)	6,8/5	0,93	0,80	0,00	10,90	0,00	
	Капуста белокочанная	38/30,4	0,55	0,03	1,43	8,21	13,68	
	Сметана	6/6	0,16	0,60	0,17	6,90	0,03	
	Соль пищевая йодирован.	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фасоль косервированная	15,4/8	1,46	0,14	0,06	11,52	0,00	
ОБЕД	<u>Голубцы ленивые</u>	200	23,10	6,12	25,31	250,25	56,97	298

	Рис, зерно продовольственное	10/28,76	2,16	0,75	17,92	87,14	0,00	
	Капуста белокочанная	151,24/120	2,16	0,12	5,64	33,60	54,00	
	Лук репчатый	20/16,24	0,23	0,03	1,33	6,66	1,62	
	Куриная грудка (филе)	84,4/75	17,70	1,42	0,30	84,75	1,35	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
	Яйцо	6,24/6,24	0,79	0,72	0,04	9,80	0,00	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	28,97	17,21	47,98	469,19	82,14	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с повидлом</u>	70,	6,46	10,94	33,86	284,05	0,34	239
	Масло растительное	5\5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Молоко	20\20	0,56	0,70	0,94	12,20	0,26	
	Яйцо 1С	6\6	0,76	0,69	0,04	9,42	0,00	
	Сахар	4\4	0,00	3,99	0,00	15,96	0,00	
	Мука пшеничная	48\48	4,94	0,53	22,39	160,32	0,00	
	Повидло	16\16	0,06	0,00	10,40	40,00	0,08	
	Соль пищевая йодирован.	0,31/0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи	1,1\1,1	0,14	0,03	0,09	1,20	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ИТОГО:		250	6,46	10,94	45,86	331,93	0,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470,	49,01	44,16	170,29	1309,02	86,26	

День 5								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	200	6,07	7,79	24,29	190,38	1,74	33
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
	Вода питьевая	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко	134/134	3,75	4,29	6,30	77,72	1,74	
	Сахар	4/4	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия	20/20	2,26	0,42	13,92	68,40	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	12,64	9,77	61,05	415,36	3,20	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	140
	Банан	142,9/100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ИТОГО:		100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	
ОБЕД	<u>Суп гороховый</u>	200	5,77	0,62	18,01	101,00	6,24	35
	Картофель	40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,60	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,7/0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горох шлифованный	24/24	4,92	0,48	11,88	71,52	0,00	
ОБЕД	<u>Рыба, запеченная в омлете</u>	200	33,88	12,15	6,51	270,35	1,75	249
	Пшеничная мука, первого сорта	7,5/7,5	0,83	0,11	5,09	24,68	0,00	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20	0,60	0,70	0,94	12,60	0,12	
	Треска	206,4/162,5	26,00	0,98	0,00	112,12	1,63	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,10	4,61	0,13	42,45	0,00	

	Яйцо	50/50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75	130
	Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	
	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	41,87	15,73	56,54	536,13	44,74	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>							127
		200,00	5,58	7,00	9,38	122,00	2,60	
	Молоко	189/180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	
ИТОГО:		200	9,28	11,70	45,93	325,50	2,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395,	14,20	21,17	57,81	457,93	2,60	

День 6								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	200	6,33	9,08	26,02	212,40	1,95	66
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,30	0,00	
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,20	0,00	
	ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83
Молоко		140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
Вода питьевая		63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар		12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
Кофейный напиток		1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	13,85	15,46	64,24	454,30	3,78	
ЗАВТРАК 2	<u>Яблоки</u>	95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	140
	Яблоки	100\95	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50	
	ИТОГО:		95,	0,38	0,38	8,55	42,75	9,50
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров</u>	50	0,27	5,09	1,91	54,00	11,38	22
	Помидоры (томаты)	54/45,5	0,27	0,09	1,91	9,05	11,38	
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6,03	4,32	15,22	124,74	12,84	32
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,07	4,01	18,90	0,00	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	8/6,8	0,10	0,01	0,56	2,79	0,00	
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,50	0,96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0,00	43,43	0,00	
	Вода питьевая	336/336	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	200	24,05	19,42	17,91	343,14	106,97
Лук		32/26,8	0,38	0,05	2,20	10,99	0,00	
Морковь		30/24	0,31	0,02	1,66	8,16	1,20	

	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	
	Вода питьевая	50/50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Говядина (I категории)	136,2/100	18,60	16,00	0,00	218,00	0,00	
	Капуста белокочанная	288,2/231	4,16	0,23	10,86	62,37	103,95	
	Соль пищевая йодирован.	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	3,4/3,4	0,35	0,04	2,35	11,36	0,02	
	Томат-паста	4/4	0,19	0,00	0,76	3,96	1,80	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508
	Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	31,87	29,19	57,79	621,64	131,19	
ПОЛДНИК	<u>Салат из картофеля с зеленым горошком</u>	50	1,02	2,62	4,78	46,84	5,63	25
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Картофель	27,4/20	0,40	0,08	3,26	15,40	4,00	
	Лук репчатый	6,25/5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,50	
	Горошек зеленый. Консервы	11,55/7,5	0,23	0,02	0,49	3,00	0,75	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0,10	0,01	0,52	2,62	0,38	
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	10/8	0,22	0,00	0,10	1,29	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	10
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ИТОГО:		270	4,18	32,78	77,11	759,07	131,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460,	50,28	77,81	207,69	1877,76	275,65	

День 7								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная жидкая молочная</u>	200	11,05	8,63	39,96	275,37	2,13	185
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничная крупа	39,02/39,02	6,24	0,39	27,31	130,91	0,00	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	163,9/163,9	4,75	5,24	7,70	98,34	2,13	
	Масло сливочное	4,88/4,88	0,06	3,00	0,08	27,62	0,00	
	Сахарный песок	4,88/4,88	0,00	0,00	4,87	18,50	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	18,57	15,01	78,18	517,27	3,96	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,72	2,54	6,19	50,63	12,00	653
	Капуста белокочанная, квашеная	57,85/40	0,72	0,04	1,20	9,20	12,00	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Сахарный песок	5/5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	200	5,45	4,14	8,15	92,39	21,08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,50	8,96	14,40	
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	3,92	
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	2,24	
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,00	
	Сметана	8/8	0,22	0,80	0,31	9,52	0,04	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3,71	3,19	0,00	43,43	0,00	
	Вода питьевая	216/216	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	70	9,04	3,46	8,74	103,82	0,67	90
	Треска	57,8/45,5	7,28	0,27	0,00	31,40	0,46	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	0,00	

	Лук	10,15/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0,58	0,06	3,86	18,70	0,03	
	Молоко	14/14	0,41	0,45	0,66	8,40	0,18	
	Соль пищевая йодирован.	0,35/0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0,60	0,08	3,46	18,11	0,00	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3,01	3,54	17,34	113,81	19,58	56
	Картофель	136,5/95,55	1,91	0,38	15,57	73,57	19,11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0,04	2,00	0,06	18,40	0,00	
	Молоко	36,4/36,4	1,06	1,16	1,71	21,84	0,47	
	Соль пищевая йодирован.	0,32/0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	180,	0,06	0,06	13,35	54,75	24,75	130
	Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	
	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	19,72	14,10	66,25	474,80	78,08	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	60,	2,31	10,08	22,16	191,45	0,29	13007
	Соль пищевая йодирован.	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Дрожжи хлебопекарные	1,75/1,75	0,22	0,05	0,15	1,91	0,00	
	Яйцо 1С	7/7	0,89	0,81	0,05	10,99	0,00	
	Масло растительное	2,8/2,8	0,00	2,80	0,00	25,17	0,00	
	Сахар	5/5	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	
	Молоко	21,42/21,42	0,60	0,75	1,00	13,10	0,28	
	Мука пшеничная	42/42	0,60	0,69	1,01	140,28	0,01	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	127
	Молоко	189/180	5,02	6,30	8,44	109,80	2,34	
ИТОГО:		240	7,33	16,38	30,60	301,25	2,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460,	7,37	18,38	30,66	319,65	2,63	

День 8								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Пудинг творожный запеченный со сметаной</u>	200	29,90	20,74	45,59	484,15	0,85	319
	Изюм	20,54/20	0,58	0,12	13,20	52,82	0,00	
	Крупа манная	14,66/14,66	1,51	0,15	10,35	48,82	0,00	
	Сухари панировочные	4,94/4,94	0,79	0,05	3,46	16,57	0,00	
	Творог	152/150	25,05	13,50	3,00	232,95	0,75	
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Яйцо	10,66/10,66	1,35	1,23	0,07	16,74	0,00	
	Сметана	20/20	0,54	2,00	0,78	23,80	0,10	
	Сахар	14,66/14,66	0,00	0,00	14,63	58,49	0,00	
	ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46
Вода питьевая		63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Сахар		12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
Молоко		112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
Какао-порошок		1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	36,47	22,72	82,35	709,13	2,31	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	140
	Апельсин	156/120	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
	ИТОГО:	120,	0,24	1,08	961,20	48,00	72,00	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с черносливом</u>	50	0,75	2,58	8,77	61,36	4,27	28
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Свекла	52,5/41	0,62	0,04	3,61	17,22	4,10	
	Чернослив (слива сушеная)	4,85/5,5	0,13	0,04	3,16	14,08	0,17	
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	
	ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	200	10,82	8,72	16,93	189,53	7,13
Картофель		40/28	0,56	0,11	4,56	21,56	5,60	
Морковь, красная		16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
Соль пищевая йодирован.		0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Макаронные изделия		16/16	1,81	0,34	11,14	54,72	0,00	
Лук		2,4/1,92	0,03	0,00	0,16	0,79	0,00	
Морковь		3,12/2,4	0,03	0,00	0,17	0,84	0,12	
Вода питьевая		240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яйцо 1С		3,12/3,12	0,40	0,36	0,02	4,90	0,00	
Курица, грудка		48,2/42,96	7,82	7,90	0,00	102,24	0,77	

ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	12,08	12,41	23,80	255,99	23,77	649
	Картофель	126/105,4	2,11	0,42	17,18	81,16	21,08	
	Лук	23,4/20	0,28	0,04	1,64	8,20	0,00	
	Морковь	44,4/35,6	0,46	0,04	2,46	12,10	1,78	
	Масло растительное	2,2/2,2	0,00	2,20	0,00	19,78	0,00	
	Курица	52,2/46,6	8,48	8,57	0,00	110,91	0,84	
	Соль пищевая йодирован.	0,6/0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горошек зеленый консервированный	8,8/5,6	0,17	0,01	0,36	2,24	0,00	
	Вода питьевая	26,72/26,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сметана	11,02/11,02	0,30	1,10	0,32	12,68	0,06	
	Соль пищевая йодирован.	0,08/0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	0,02	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,08	0,00	10,27	40,36	0,00	508
	Вода	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6,3/6,3	0,00	0,00	6,29	25,10	0,00	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0,08	0,00	3,98	15,26	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	25,17	24,07	72,25	606,64	35,17	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	34,	2,69	0,34	16,42	79,90	0,00	5
	Хлеб пшеничный	34\34	2,69	0,34	16,42	79,90	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	30,	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	239
	Сыр российский	30,5\30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ИТОГО:		244,	9,65	9,19	28,42	236,98	0,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459,	71,52	57,06	1144,22	1600,75	109,69	

День 9								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Салат из горошка зеленого консервированного</u>	50	1,47	2,60	3,09	41,48	4,75	0
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Горошек зеленый. Консервы	73,1/47,5	1,47	0,10	3,09	19,00	4,75	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	120	9,76	11,41	3,86	157,78	0,94	77
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0,00	
	Молоко	72/72	2,09	2,30	3,38	43,20	0,94	
	Соль пищевая йодирован.	0,3/0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо 1С	60/60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4,32	4,75	18,87	136,58	1,83	126
	Молоко	140,4/140,4	4,07	4,49	6,60	84,24	1,83	
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		395,	18,75	20,39	45,17	441,16	7,51	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	130
	Сок фруктовый	125\125	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ИТОГО:		125,	0,13	0,63	12,63	57,50	0,00	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	50	0,36	5,04	1,12	51,25	4,50	17
	Масло растительное	5/5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Огурцы	47,5/45	0,36	0,04	1,12	6,30	4,50	
ОБЕД	<u>Свекольник</u>	200	3,39	2,88	13,56	93,88	13,31	131
	Картофель	46/34,4	0,69	0,14	5,61	26,49	6,88	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	0,90	
	Свекла	64/51,2	0,77	0,05	4,51	21,50	5,12	
	Бульон мясной	160/160	1,60	0,00	0,00	6,40	0,00	
	Томат-пюре	2,6/2,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0,00	
	Морковь	10/8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,40	
	Сметана	2/2	0,05	0,20	0,08	2,38	0,01	
	Сахар	2/2	0,00	0,00	2,00	7,98	0,00	
ОБЕД	<u>Суфле куриное с рисом</u>	200	37,75	13,55	8,69	307,97	2,53	311

	Рис, зерно продовольственное	12,54/12,54	0,94	0,33	7,81	38,00	0,00	
	Куриная грудка (филе)	156/138,66	32,72	2,63	0,55	156,69	2,50	
	Сыр "Российский"	6,14/5,34	1,24	1,58	0,00	19,44	0,04	
	Масло сливочное	10,66/10,66	0,14	6,56	0,18	60,34	0,00	
	Яйцо	21,34/21,34	2,71	2,45	0,15	33,50	0,00	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118
	Вода питьевая	180/180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Концентрат киселя	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	42,94	21,83	35,85	512,50	20,34	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Йогурт</u>	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	517
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	185,4/180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	
ИТОГО:		220	12,16	6,16	34,62	250,60	1,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410,	73,98	49,01	128,27	1261,76	28,93	

День 10								
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	200	6,55	9,09	24,16	208,10	1,95	64
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,10	33,96	0,00	
	Молоко	150/150	4,35	4,80	7,05	90,00	1,95	
	Вода питьевая	24/24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	6/6	0,00	0,00	5,99	23,94	0,00	
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,60	11,02	60,20	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180,	3,37	0,35	17,41	119,66	1,46	959
	Вода питьевая	63/63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
	Молоко	112,5/112,5	3,10	0,18	5,30	68,60	1,46	
	Какао-порошок	1,1/1,1	0,27	0,17	0,11	3,18	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40\40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5,	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	41
	Масло сливочное	5/5	0,04	1,23	0,03	11,32	0,00	
ИТОГО:		425,	13,12	11,07	60,92	433,08	3,41	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	140
	Банан	142,9/100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ИТОГО:		100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	
ОБЕД	<u>Салат из свежих помидоров и огурцов</u>	50	0,36	3,08	1,94	36,66	8,35	15
	Масло подсолнечное	3/3	0,00	3,00	0,00	26,97	0,00	
	Лук репчатый	7,5/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,60	
	Помидоры (томаты)	28,25/24	0,14	0,05	1,01	4,78	6,00	
	Огурец, грунтовый	21,9/17,5	0,14	0,02	0,44	2,45	1,75	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	200	2,01	0,46	15,68	75,28	11,84	42
	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	11,20	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,64	
	Лук	10/8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,00	
	Вода питьевая	240/240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,4/0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рис	8/8	0,60	0,21	4,98	24,24	0,00	
	Консервы из рыбы	32/32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	70	11,72	9,61	3,72	149,21	0,00	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11,07	9,52	0,00	129,71	0,00	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,14/0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0,65	0,09	3,72	19,50	0,00	
	<u>Рагу овощное</u>	130	3,48	3,95	15,55	113,07	27,60	57

	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0,60	0,03	1,56	9,32	14,98	
	Картофель	75,4/52,78	1,06	0,21	8,60	40,64	10,56	
	Морковь, красная	39/31,2	0,41	0,03	2,15	10,92	1,56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,40	0,07	22,07	0,00	
	Лук	19,5/16,38	0,23	0,03	1,34	6,72	0,00	
	Молоко	39/39	1,13	1,25	1,83	23,40	0,51	
	Соль пищевая йодирован.	0,39/0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД	<u>Компот из яблок</u>	180,	23,44	19,22	7,44	298,42	0,00	130
	Вода питьевая	187/187	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	48,00	0,00	
	Яблоки	17,6/15	0,06	0,06	1,35	6,75	24,75	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	11
	Ржаной хлеб	40/40	1,44	0,36	12,48	59,40	0,00	
ИТОГО:		670,	42,45	36,68	56,81	732,04	47,79	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	50	1,49	2,63	6,34	54,81	5,10	2
	Картофель	23/16	0,32	0,06	2,61	12,32	3,20	
	Свекла	15,5/12	0,18	0,01	1,06	5,04	1,20	
	Морковь, красная	9/7	0,09	0,01	0,48	2,45	0,35	
	Лук	3/2,5	0,04	0,00	0,20	1,02	0,00	
	Масло растительное	2,5/2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	
	Соль пищевая йодирован.	0,12/0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0,80	0,04	1,87	10,59	0,00	
	Огурцы соленые	9/7	0,06	0,01	0,12	0,91	0,35	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40,	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	5
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	132
	Чай	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода питьевая	171/171	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	12/12	0,00	0,00	12,00	47,88	0,00	
ИТОГО:		270,	4,65	3,03	37,66	196,69	5,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465,	61,72	50,88	176,39	1450,81	66,30	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	187,05	155,58	638,08	4870,50	37,71
2	Завтрак 2	4,74	5,62	2032,00	589,50	183,00
3	Обед	304,60	223,78	590,24	5615,19	589,07
4	Полдник	93,94	128,86	595,35	4052,20	147,99
Итого:		590,33	513,84	3855,67	15127,39	957,77

Химический состав за период (в среднем за день)							
№п/п	Приём пищи		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Завтрак	19%	18,71	15,56	63,81	487,05	3,77
2	Завтрак 2	2%	0,47	0,56	203,20	58,95	18,30
3	Обед	21%	30,46	22,38	59,02	561,52	58,91
4	Полдник	15%	9,39	12,89	59,54	405,22	14,80
Итого:		73%	59,03	51,38	385,57	1512,74	95,78