

**1 день (Понедельник)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом слив.	30,1	2,37	0,3	14,49	70,5	
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	200	6,66	7,18	28,4	205	3,35
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	<b>ИТОГО:</b>	430	11,88	9,89	57,26	366,5	4,52
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	сок фруктовый,овощной,ягодный(морковный)	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
	<b>ИТОГО:</b>	150	1,98	0,18	18,9	100	5,4
<b>ОБЕД</b>							
13	Соленый огурец конс.т.о	40	0,42	0,06	1,56	8,4	6
81	1.Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,8
125	Картофель пюре с масл.слив.	150	5,30	4,17	24,08	146	21,98
282	Биточки мясные рублен. /с молоком/	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
372	3.Кампот из свежих плодов(яблоко)	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
	Хлеб пшеничный /греники с 1 блюдом/	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	<b>ИТОГО:</b>	775	26,61	20,03	104,93	699,1	34,29
<b>ПОЛДНИК</b>							
458	Пирожок печеный с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	Кисломолочные продукты /кефир/	180	4,35	3,75	6	75	0,35
368	Фрукты свежие /яблоко/	100	0,4	0,4	4,9	44	15
	<b>ИТОГО:</b>	360	11,84	9,79	60,08	375,6	16,26
	<b>ИТОГО за день:</b>		52,31	39,89	241,17	1541,2	60,47

4 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Бутерброд маслом сливочным	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,8	7,25	0,13	66	
93	макарон.изделю.с маслом сл.с сыром	150	9,28	10	22,71	217,99	0,13
394	Коф. напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	<b>ИТОГО:</b>	370	15,3	19,96	51,7	445,49	1,3
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /мандарины/	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	<b>ИТОГО:</b>	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90
<b>ОБЕД</b>							
28	Салат из свеклы и солен. огурцов	60	0,66	3,11	6,86	52,08	5,58
87	1.Суп картофельный с рыбн. консер.т.о/	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	30\150	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
	Хлеб пшеничный /гренки с 1 блюдом/	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	<b>ИТОГО:</b>	550	32,38	26,75	105,89	781,69	15,5
<b>ПОЛДНИК</b>							
235	пирожок печеный с повидлом	20	4,66	0,54	19,9	118,6	0,01
401	Кисломолоч.прод.(ряженка,йогурт,снежок)	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
	<b>ИТОГО:</b>	200	9,86	5,04	27,1	208,6	1,27
	<b>ИТОГО за день:</b>	1270	58,89	52,05	196,84	1500,28	108,07



**10 день (Пятница)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с масл.сл.	30\10	2,37\0,8	03,\7,25	14,49\0,13	70,5\66	
93	Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91
393	Чай с сахаром, с лимоном	160	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	360	5,825	5,22	28,54	183,4	3,21
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,42	0,12	12,6	66,6	2,8
<b>ОБЕД</b>							
28	Салат из свеклы и солен. огурцов	60	0,66	3,11	6,86	52,08	5,58
87	1.Суп картофельный с рыбн. консер.т.о/	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
282	Котлета мясная рублен. /с молоком/	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
165	Каша из круп /гречневая/вязкая/	130\5	4,68	4,86	20,94	146	
			0,04	3,63	0,07		
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоиз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	615	29,99	31,2	95,33	737,75	16,37
<b>ПОЛДНИК</b>							
	пирожок печеный с повидлом	20	4,66	0,54	19,9	118,6	0,01
401	Кисломолоч.прод.(ряженка,йогурт,снежок)	180	5,2	4,5	7,2	90	1,26
	<b>ИТОГО:</b>	200	9,86	5,04	27,1	208,6	1,27
	<b>ИТОГО за день:</b>	1275	46,095	41,58	163,57	1196,35	23,65

**13 день (Среда)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд -хлеб пшеничный с маслом слив. /72,5%/	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
90	Каша молочная рисовая	180	3,92	4,9	13,2	115,2	0,89
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	355	8,7	11,43	35,88	284,19	2,09
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ОБЕД</b>							
11	Салат из репчатого лука с раст. маслом	30	0,49	2,2	2,91	34,1	2,9
62	1. Борщ с мясом, со сметанной	180	8,2	6	11,44	133,3	13
258	2. Шницель рыбный /треска/натуральный/	60	8,58	2,68	5,58	82,99	1,83
321	Пюре картофельное с маслом слив.	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
372	3. Компот из св. фруктов/фруктов/витаминоз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	560	22,34	14,64	67,8	497,39	31,12
<b>ПОЛДНИК</b>							
215	Омлет натуральный	60	5,9	10,18	1,01	117,22	0,09
341	Кабачки, тушеные в сметане	50	0,47	2,24	3,04	34,25	5,4
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
398	Напиток из фруктов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	Печенье	10	0,75	0,82	7,45	41,7	
	<b>ИТОГО:</b>	290	9,22	13,65	35,39	301,17	80,49
	<b>ИТОГО за день:</b>	1305	40,66	40,12	148,87	1126,75	123,7

**16 день (Понедельник)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом слив./72%/ ,с сыром /рос./	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
94	Каша молочная гречнивая /жидкая/	180	4,67	4,86	16,9	139	0,83
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	365	9,96	11,35	41,29	360,19	2,1
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	10-00 Сок фруктовый, овощной, ягодный/морковный/	100	0,12	0,12	12,6	66,6	3,6
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,12	0,12	12,6	66,6	3,6
<b>ОБЕД</b>							
	Свежие овощи по сезону (огурцы свежие не очищенные)	30	0,26	0,03	0,78	4,2	3
76	1.Рассольник Ленинградский/с рис. Круп/со сметаной/	185	1,4	3,76	10,3	76,2	4,52
287	2.Тефтели мясные (2-й вариант)	60	8,3	10,7	8,7	160,1	0,03
354	с соусом	20	0,28	0,81	1,17	14,82	0,07
336	Капуста тушеная	100	3,13	5,1	14,38	120	24,99
372	3.Кампот из сухофруктов витаминизированный	150	0,3	0,01	23,7	99,2	0,3
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	585	16,58	20,85	75,37	556,32	32,91
<b>ПОЛДНИК</b>							
228	Драчена	60	6,42	8,74	3,96	160	0,09
53	Икра свекольная	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
393	Чай с сахаром, с лимоном	164	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
	<b>ИТОГО:</b>	284	8,445	10,83	25,68	273,04	4,59
	<b>ИТОГО за день:</b>	1334	35,105	43,15	154,94	1256,15	43,2

19 день (Четверг)

№ рецепта	наименование блюда	Масса порций	Основные Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Бутерброд с плавленым сыром "Дружба"	20	1,59	0,2	5,66	47	
		10	0,24	0,45		24,2	
185	Каша молочная манная	180	7,6	4,9	31,2	196,2	0,76
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	360	12,58	8,26	49,82	356,39	1,96
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /Бананы/	100	1,51	0,49	13,7	21,7	20,2
	<b>ИТОГО:</b>	100	1,51	0,49	13,7	21,7	20,2
<b>ОБЕД</b>							
15	Салат из репчатого лука	30	0,29	1,84	1,2	22,3	5
83	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,01	12,24	73,34	5,9
291	Запеканка картофельная с мясом или печенью с соус.№355	150	9,65	7,3	22,12	191,75	11,3
378	Кисель из свеж. фруктов, витаминизированный	150	0,12	0,02	17,91	90,2	0,9
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	550	14,77	11,61	69,81	459,39	23,1
<b>ПОЛДНИК</b>							
233	Сырники творожные	100	18,68	12,67	11,4	234	0,25
351	Соус молочный (сладкий)	20	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09
401	Кисломолочные продукты /ряженка/	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	<b>ИТОГО:</b>	270	23,61	17,77	21,67	340,45	0,79
	<b>ИТОГО за день:</b>	1280	52,47	38,13	155	1177,93	46,05

2 день (Вторник)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом сливочным /72,5%/	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	13	66	
93	макарон.издел.с маслом сл.с сыром	125\20\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	0,06	0,02	9,99	40	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	420	8,26	12,78	43,45	321,7	1,21
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	<b>ИТОГО:</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
<b>ОБЕД</b>							
12	Салат из кукурузы /консерв./	60	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58
85	1.Суп картофельный с клецками /№120/	250	2,,1	3,36	12,14	87,25	5,75
308	2.Фрикадельки из птицы (куриные)	80\5	11,76	10,5	7,8	173,33	0,38
213	каша вязкая из круп(пшенно,рис,гречка)	130	4,27	4,86	24,43	159	0
372	3.Кисель плодово-ягодный	180	1,36		29,02	116,19	0,4
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	755	25	23,13	100,05	708,56	12,11
<b>ПОЛДНИК</b>							
238	Пудинг творожно-рисовая со сгущен.моокомт\о	120	16,16	11,2	24,21	274	14
		25	1,8	2,13	14	80,3	0,25
401	чай с сахаром с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	2,85
	<b>ИТОГО:</b>	145	18,08	13,35	48,41	395,3	17,1
	<b>ИТОГО за день:</b>	1470	51,94	49,86	206,61	1496,06	49,92



## 8 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с масл.сл.	30\10	2,37\0,8	03,\7,25	14,49\0,13	70,5\66	
185	Каша молочная манная	200	8	5,7	34	200,9	0,9
394	Коф. напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,37	91	1,17
	<b>ИТОГО:</b>	380	10,85	8,11	48,37	291,9	2,07
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ОБЕД</b>							
35	Салат св. овощей/из белокочанной капусты зел.гор./	60	0,85	3,64	5,41	52,44	19,47
80	1.Суп картофельный с крупами/рис/ со сметан./т.о./	180	1,8	2,01	12,24	74,54	8
		5	0,14	0,75	0,06	7,94	
255	2.Катлета или Биточки рыбные	80	10,69	3,76	7,98	108	0,34
125	Картофель пюре с масл.слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	545	19,6	14,93	89,99	568,32	51,33
<b>ПОЛДНИК</b>							
375	Пирожок печеный с мясом	80	10,24	6,38	28,2	223,2	0,57
398	Напиток из плодов шиповник	150	0,51	0,21	14,23	61	75
	<b>ИТОГО:</b>	230	10,75	6,59	42,43	284,2	75,57

	<b>ИТОГО за день:</b>	1255	41,6	30,03	190,59	1188,42	138,97
--	-----------------------	------	------	-------	--------	---------	--------

**11 день (Понедельник)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом слив./72%/ ,с сыром /рос./	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
171	Каша молочная вязкая из смеси круп /5 вариант/	180	6,71	7,52	28,9	217,91	3
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,65	70	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	365	11,19	13,3	50,98	420,11	3,46
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	10-00 Сок фруктовый, овощной, ягодный/из яблок/	100	0,42	0,12	12,6	66,6	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,42	0,12	12,6	66,6	2,8
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы кураги и изюмом	30	0,26	0,03	0,78	4,2	3
81	1.Суп картофельный	180	3,29	3,07	9,79	81	3,48
282	Котлета мясные рублен./с молоком/	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,11
125	2.Картофель отварной с маслом слив.	114	2,1	3,16	20,1	120	20,9
372	3.Компот из св.плодов /яблок/ витаминизированный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	554	16,25	12,66	63,99	491,03	28,78
<b>ПОЛДНИК</b>							
473	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	
401	Кисломол. продукты /кефир/	150	4,35	3,75	6	75	0,35
368	Плоды и ягоды свежие/яблоки/	50	0,2	0,2	4,7	22	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	250	8,45	7,01	37,63	248	1,05
	<b>ИТОГО за день:</b>	1269	36,31	33,09	165,2	1225,74	36,09

**14 день (Четверг)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Бутерброд с плавленым сыром "Дружба"	20	1,59	0,2	5,66	47	
		10	0,24	0,45		24,2	
94	Каша/житкая/ молочная "геркулесовый"	180	5,34	5,35	16,15	134,05	0,82
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>ИТОГО:</b>	360	9,82	8,33	33,12	282,25	2,01
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	Фрукты и ягоды свежие/Банан/	50	0,2	0,15	5,2	23	2,5
	<b>ИТОГО:</b>	50	0,2	0,15	5,2	23	2,5
<b>ОБЕД</b>							
15	Св. огурцовы	40					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говяд.	170	3,98	3,11	9,16	131	6,72
342	Рагу овощное	150	3,2	7,6	14,3	161	5,2
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	550	10,21	11,27	57,71	447	13,21
<b>ПОЛДНИК</b>							
230	Ленивые вареники (отварные)с маслом слив.с сахаром	105	17,6	9,86	19,6	247,2	0,49
401	Кисломолочные продукты /ряженка/	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	<b>ИТОГО:</b>	255	21,95	13,61	25,9	323,2	0,94
	<b>ИТОГО за день:</b>	1215	42,18	33,36	121,93	1075,45	18,66

**17 день (Вторник)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд -хлеб пшеничный с маслом слив. /72,5%/	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша молочная гречневая /жидкая/	180	4,67	4,86	16,9	139	0,83
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<b>ИТОГО:</b>	355	8,95	11,01	37,93	296	2,02
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,6	0,21	8,7	22	7,3
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,6	0,21	8,7	22	7,3
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из соленых огурцов и лука	30	0,42	0,7	1,29	8,16	3
82	Суп картофельный с макаронами изделиями	180	1,96	2,3	9,84	85,86	7,9
305	Котлеты, рубленые из птицы (цыплята)	60	9,43	9,65	9,98	264	0,5
322	Пюре картофельное, с морковью, с маслом слив.	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
378	Кисель из св. абрикос (курага) /витаминизированный/	150	0,6	0,03	24,9	105,3	0,39
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	560	17,36	16,32	75,97	637,12	23,89
<b>ПОЛДНИК</b>							
246	Рыба,припущенная в молоке /треска/	60	8,19	3,16	1,9	69	0,42
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,2	2,5	7,2	62	0,7
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
	<b>ИТОГО:</b>	130	10,98	5,86	18,76	178	1,12
	<b>ИТОГО за день:</b>	1145	37,89	33,4	141,36	1133,12	34,33

20 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом слив./72%/ ,с сыром /рос./	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
93	Вермишель молочная	180	4,9	4,92	17,2	135,9	0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,65	70	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	365	9,38	10,7	39,28	338,1	1,35
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	Фрукты и ягоды свежие/Мандарин/	50	0,2	0,15	5,2	23	2,5
	<b>ИТОГО:</b>	50	0,2	0,15	5,2	23	2,5
<b>ОБЕД</b>							
	Свежие огурцы парник.	30	0,26	0,03	0,78	4,2	3
63	Борщ картофельный с фасолью,со сметаной /т.о./	180	2,55	3,67	10,45	85,14	
		5	0,2	0,75	0,81	10,3	4,53
278	Бестроганов из отварной говядины с соусом №354	80	6,46	5,18	1,97	77,9	
315	Рис отварной с маслом сливочным	100	2,5	3,9	26,9	153	
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоз.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	585	15	14,09	75,16	485,54	8,82
<b>ПОЛДНИК</b>							
510	Пирожок печеный с св. фруктами (абрикос)	60	3,07	2,77	22,47	127	0,3
393	Чай с сахаром, с лимоном	164	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
368	Фрукты и ягоды свежие/яблоки/	50	0,2	0,2	4,7	22	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	274	3,345	2,98	36,87	187,2	3,3
	<b>ИТОГО за день:</b>	1274	27,925	27,92	156,51	1033,84	15,97

## 3 день (Среда)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом сливочным /72,5%/	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		10	0,08	7,25	13	66	
90	суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91
394	чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	<b>ИТОГО:</b>	420	12,09	16,22	60,49	385,1	2,34
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	плоды и ягоды свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
	<b>ИТОГО:</b>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
<b>ОБЕД</b>							
14	Салат из солен. огурцов и лука с раст.масл.	60	0,51	3,06	1,53	35,88	3,33
62	1.Борщ с мясом, со сметаной 15% /т.о./	250\10	9,89	7,27	13,73	160	15,62
258	2.Шницель рыбный /треска/ натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
315	Рис отварной со слив. Маслом	130	3,06	4,8	20,43	138	18,15
372	3.Компот из св.фруктов/плодов/витаминоз.	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	36	10,05	52	0
	<b>ИТОГО:</b>	770	30,05	55,51	92,93	670,48	41,26
<b>ПОЛДНИК</b>							
219	Омлет натуральный с масл.слив	80\5	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12
53	Икра кабачковая	50	0,8	3,2	6,7	58	4,2
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
398	Напиток из плодов шиповник	180	0,61	0,25	18,57	79	90
	Печенье	20	1,5	1,65	14,9	83,4	0
	<b>ИТОГО:</b>	280	12,33	18,98	56,62	447,7	94,32
	<b>ИТОГО за день:</b>	1620	55,07	91,31	224,7	1573,78	157,42

**6 день (Понедельник)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с масл.сл.	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
32	Макар,издел.с масл.сл,с сыром	125\20\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	<b>ИТОГО:</b>	215	15,09	16,97	49,96	457,19	1,63
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	19,05	79,17	6
	<b>ИТОГО:</b>	150	0,75	0	19,05	79,17	6
<b>ОБЕД</b>							
10	Салат из свежих яблок,моркови т\о	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
63	Борщ с фасолью	250	3,55	5,1	4,52	118,25	6,3
	сметаной т/о	10	0,29	1,5	0,13	15,88	
288	Биточки мясные\гов.	80	12,8	9,85	12,85	185,33	0,14
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	150\5	3,05	4,17	24,08	146	21,98
372	3.Компот из св.плодов(яблок)	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,54
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	15,1	71	0
9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52	0
	<b>ИТОГО:</b>	795	24,84	21,54	95,78	710,3	33,71
<b>ПОЛДНИК</b>							
458	Пирожок печеный с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230,28	0,04
401	Кисломолочные продукты /ряженка,йогурт,снежок\	180	4,35	3,75	6	75	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	260	14,85	10,01	39,3	305,28	0,39
	<b>ИТОГО за день:</b>	1420	55,53	48,52	204,1	1551,94	41,73

## 9 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с масл.сл.	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
32	Макар,издел.с масл.сл,с сыром	125\20\5	9,28	10	22,71	217,99	0,13
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
397	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	365	18,24	19,68	62,92	546,18	2,83
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /апельсин/	200	1,35	0,3	12,15	64,5	90
	<b>ИТОГО:</b>	200	1,35	0,3	12,15	64,5	90
<b>ОБЕД</b>							
13	Соленый огурец конст.т.о	40	0,42	0,06	1,56	8,4	6
62	1.Борщ с мясом, со сметаной 15% /т.о./	250	9,89	7,27	13,73	160	15,62
		10	0,29	1,5	0,13	15,88	
304	2.Плов из мяса говядины/курицы/	180	17,41	14,58	30,53	323,42	0,41
372	3.Кампот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,97	101,62	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	700	31,32	23,87	87,26	691,12	22,39
<b>ПОЛДНИК</b>							
230	Вареники ленивые (отварные)	120\3\5	18,43	12,98	19,93	281,7	0,21
394	чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,92	107	1,43
	<b>ИТОГО:</b>	180	22,1	16,17	35,85	388,7	1,64
	<b>ИТОГО за день:</b>	1445	73,01	60,02	198,2	1690,5	116,86

12 день (Вторник)							
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд -хлеб пшеничный с маслом слив. /72,5%/	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
185	Каша молочная манная	180	7,6	4,9	31,2	196,2	0,76
394	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,92	36,7	0,28
	<b>ИТОГО:</b>	355	9,27	8,73	49,84	312,9	1,04
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /Апельсин/	100	1,51	0,49	13,7	21,7	20,2
	<b>ИТОГО:</b>	100	1,51	0,49	13,7	21,7	20,2
<b>ОБЕД</b>							
12	Салат из кукурузы /консерв./	30	1,6	1,8	3,6	52,1	4,7
302	Птица /куры/, тушеная в соусе №357	60	7,06	6,46	1,75	93,45	
168	Каша вязкая из круп /пшено/ с маслом слив.	100	3,56	3,6	23,4	130,6	
378	Кисель из кураги (св. абрикос), витаминизированный	150	0,4	0,02	23,6	104,2	0,36
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	0
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
	<b>ИТОГО:</b>	560	16,57	15,25	73,78	497,15	16,13
<b>ПОЛДНИК</b>							
212	Лапшевник с творогом	100	6,7	6,36	14,7	210,1	0,12
351	С соусом молочным /на сгущенном молоке/	20	0,36	1,1	4,9	38,1	0,9
401	Кисломолочные продукты /простокваша/	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	<b>ИТОГО:</b>	270	11,41	11,21	25,6	323,2	2,07
	<b>ИТОГО за день:</b>	1285	38,76	35,68	162,9	1154,95	39,44

## 15 день (Пятница)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
3	Бутерброд с маслом слив./72%/ ,с сыром /рос./	35	2,14	3,78	11,43	132,2	0,07
93	Вермишель молочная	180	4,9	4,92	17,2	135,9	0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,65	70	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	365	9,38	10,7	39,28	338,1	1,35
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
399	10-00 Сок фруктовый, овощной, ягодный/из яблок/	100	0,42	0,12	12,6	66,6	2,8
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,42	0,12	12,6	66,6	2,8
<b>ОБЕД</b>							
	Св. Помидоры	30	0,3	0,04	2	5,3	3
87	1.Суп картофельный с рыбными консервами	180	5,16	5,04	8,6	100	5,47
298	2.Голубцы ленивые /порцион./	140	12,37	7,95	17,54	191,33	17,52
354	с соусом	20	0,28	0,81	1,17	14,82	0,07
376	3.Компоп из сухофруктов,витаминизированный	150	0,3	0,01	23,7	99,2	0,3
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	560	21,32	14,29	69,35	492,45	26,36
<b>ПОЛДНИК</b>							
454	Пирожок печеный с фруктовой начинкой /яблоко/	60	3,07	2,77	22,47	127	0,9
393	Чай с сахаром, с лимоном	164	0,075	0,01	9,7	38,2	2,3
368	Фрукты и ягоды свежие (слива)	50	0,4	0,15	4,6	30,2	5
	<b>ИТОГО:</b>	274	3,545	2,93	36,77	195,4	8,2
	<b>ИТОГО за день:</b>	1299	34,665	28,04	158	1092,55	38,71

**18 день (Среда)**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые Вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (Мг)
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд -хлеб пшеничный с маслом слив. /72,5%/	20	1,59	0,2	9,66	47	
		5	0,04	3,62	0,06	33	
94	Каша молочная пшенная	180	4,9	5,01	15,5	134,2	0,88
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,65	70	0,39
	<b>ИТОГО:</b>	355	8,87	10,83	35,87	284,2	1,27
<b>2-ЗАВТРАК</b>							
368	10-00 Фрукты и ягоды свежие /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	<b>ИТОГО:</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>ОБЕД</b>							
10	Салат с зеленым горошком /конс./	30	1,3	2	2,7	39	4,9
65	Борщ зеленый с мясом, со сметаной (т.о.)	180	1,96	4,28	9,84	85,86	17,8
		20	9,4	7,3		96,2	
		10	0,31	2	0,36	22,1	0,11
268	Фрикадельки рыбные	60	7,34	2,3	4,91	70,2	0,14
354	с соусом	20	0,28	0,81	1,17	14,82	0,07
321	Пюре картофельное, с масл. слив.	103	2,04	3,2	13,62	92	12,1
374	Кампот из св. плодов /апельсины/, витаминизированный	150	0,39	0,01	32,1	125,3	11,8
9	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,66	47	
9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	<b>ИТОГО:</b>	613	25,93	22,34	81,04	627,28	46,92
<b>ПОЛДНИК</b>							
454,275	Пирожок печенный из дрожжевого теста, с отвар. сосиской	85	9,2	11,3	24,6	239	0
398	Напиток из плодов шиповника	250	0,51	0,21	14,29	61	75
	зефир	20	0,15	0,02	17,2	65	
	<b>ИТОГО:</b>	355	9,86	11,53	56,09	365	75
	<b>ИТОГО за день:</b>	1068	35,2	45,1	182,8	1320,48	133,19

<b>Дни приема пищи</b>	<b>Белки (г.)</b>	<b>Жиры (г.)</b>	<b>Углеводы (г.)</b>	<b>Энергическая ценность (калл.)</b>	<b>Витамин С (г.)</b>
<b>1 - День</b>	56,87	43,19	196,44	1620,88	22,61
<b>2 - День</b>	59,75	57,34	204	1576,48	49,84
<b>3 - День</b>	58,73	92,86	222,04	1646,37	148,85
<b>4 - День</b>	61,36	53,33	212,44	1586,22	25,18
<b>5 - День</b>	53,09	54,73	205,52	1327,52	36,91
<b>6 - День</b>	52,09	48,5	197,67	1512,2	43,56
<b>7 - День</b>	46,93	46,98	199,55	1402,74	27,68
<b>8 - День</b>	46,68	38,33	220,16	1399,54	141,11
<b>9 - День</b>	67,56	57,83	198,4	1595,68	33,01
<b>10 - День</b>	33,83	37,36	193,11	1243,17	34,28
<b>11 - День</b>	48,06	45,89	222,5	1481,34	22,17
<b>12 - День</b>	55,13	51,38	230,15	1607,12	38,48
<b>13 - День</b>	53,45	45,09	191,28	1402,18	154,92
<b>14 - День</b>	65,23	53,97	212,86	1602,08	35,91
<b>15 - День</b>	49,55	53,44	177,16	1202,79	122,66
<b>16 - День</b>	49,71	50,43	199,14	1448,76	40,47
<b>17 - День</b>	56,89	53,67	228,17	1597,89	111,43
<b>18 - День</b>	67,19	56,54	201,48	1587,21	66,02
<b>19 - День</b>	48,94	48,92	216,55	1509,71	115,04
<b>20 - День</b>	58,43	59,99	198,8	1369,24	38,72
<b>Всего:</b>	1089,47	1049,77	4127,42	29719,12	1308,85
<b>Среднее значение за период</b>	40,15	36,48	158,2	1159,17	53,04