

заведующая я/с № 205
Исполнитель

Манкос
И.В. Боникова

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

день 1

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.		витамины		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	КАША "ДРУЖБА"(рис,пшено,сахар,масло,слив,молоко)	150	200	4,533	5,56	4,936	6,582	19,753	26,338	135,179	180,238	1,799	2,398	93
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК(морковь,яблоко,сахар,раст.масло)	40	50	0,335	0,419	0,06	0,076	3,848	4,811	16,309	20,397	2,5	3,125	6
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1
	СЫРОМ		5		1,15		1,45							
	КОФ.НАПИТОК НА СГ.МОЛОКЕ(коф.напиток,сгущ.молоко)	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396
полдник	СОК	360	465	8,518	12,029	7,036	10,768	49,201	65,129	288,088	399,635	4,586	5,873	
	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ(морковь,капуста,сахар,раст.масло)	200	200			22,4	22,4	90	90	4	4			399
	РАССОЛЬНИК ЛЕН(картофель,крупа перл,морк.,лук,огурец сол,масло раст)	40	50	0,51	0,643	2,58	3,478	2,916	4,432	36,193	50,491	14,7	18,4	24
	КАША ГРЕЧ.РАССЫП.Г(греч.крупа,масло слив.)	150	200	1,19	1,592	3,07	4,088	10,15	13,536	73,05	97,4	7,53	10,04	76
	КАША ГРЕЧ.РАССЫП.Г(греч.крупа,масло слив.)	110	130	4,983	5,889	3,443	4,069	28,82	34,06	165,55	195,65	0	0	168
ужин	МЯСО ОТВАРНОЕ(мясо,лук,морковь)	50	70	14,727	20,618	12,636	17,691	0,199	0,278	173,159	242,423	0,19	0,27	79
	КОМПОТ ИЗ СЛФ(сухофрукты,сахар,воде)	150	180	0,269	0,323	0,077	0,09	21,37	25,64	81,911	98,29	1,2	1,44	162
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	ВСЕГО	520	660	23,789	31,175	22,126	29,736	76,415	90,906	594,663	749,054	23,62	30,15	401
завтрак	ИОГУРТ	150	190	4,35	5,51	3,78	4,788	6	7,6	75	95			140
	БУЛОЧКА С КРОШКОЙ(мука,масло слив,дрожжи,сахар,яйцо,молоко,масло раст.)	50	60	3,823	4,674	8,677	10,678	32,98	38,68	217,057	259,845	0,17	0,21	140
	ВСЕГО	200	250	8,173	10,184	12,457	15,466	38,98	46,28	292,057	354,845	0,17	0,21	340
	СВЕКЛА ТУШ.В СМЕТ.СОУСЕ(свекла,сахар,сметана,мука,соль)	120	150	1,36	1,7	1,681	1,94	12,48	15,6	71,64	89,55	1,368	1,71	249
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (минтай,яйцо,молоко,масло слив.)	60	80	9,81	13,08	3,15	4,2	1,752	2,336	75	100	0,132	0,176	249
полдник	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(чай,лимон,вода)	197	197	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41	41	0,32	0,32	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	10	1,58	0,79	0,2	0,1	9,52	4,76	47,2	23,6			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	1,98	1,32	0,33	0,22	12,3	8,2	61,8	41,2			1
	ВСЕГО	427	457	14,85	17,01	5,381	6,48	46,252	41,096	296,64	295,35	1,82	2,206	393
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1707	2032	55	70	47	62	233	266	1561	1889	34	42	

день 2	прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества								энергичность		витамины с		№ рец.
					б		ж		у								
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак		СВЕКЛА ОТВАР	40	60	0,6	0,9	0,04	0,06	3,53	5,28	17,4	26,1	4	6	99		
		СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ (яйцо, мука, масло слив, молоко)	140	200	7,728	11,04	14,38	20,48	9,027	12,9	194,208	277,44	0,929	1,33			
		БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01		1	
		СЫРОМ	6	10	1,38	2,3	1,74	2,9			21,72	36,2					
		ЧАЙ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (заварка, сг. молоко)	180	200	2,176	2,418	1,935	2,15	16,96	18,84	89,705	99,67	0,144	0,16		153	
		всего	386	500	13,384	18,908	18,675	26,46	39,613	52,17	375,633	518,31					
полдн		ЯБЛОКО	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44			368		
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (рыба, морковь, лук, масло с, масо раст, зелень, карт.)	150	200	3,493	4,653	1,086	1,448	6,4	8,533	47,75	63,667	8,816	11,73	38		
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВ СО СМ. (говядина, лук, капуста, рис, масло сл., яйцо, сметана, мука)	160	220	14,186	19,448	9,128	12,496	20,143	27,57	219,64	300,674	20,357	27,5	298		
		СОК	180	200					20,16	22,4	81	90	3,6	4	399		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.		30		2,37		0,3		14,28		61,8			1		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1		
ужин		всего	510	680	19,00	28,45	10,43	14,57	54,90	85,08	389,59	606,85			401		
		РЯЖЕНКА	150	200	4,402	6,00	8	6,3	8,4	95,83	127,773				146		
		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука, масло сл, молоко, дрожжи, сахар, яйцо, масло раст, повидло)	50	60	2,402	2,961	3,054	4,838	29,87	36,64	149,105	192,781					
		всего	200	260	6,902	8,961	9,054	12,838	36,17	45,04	244,935	320,554			308		
		ФРИКАД. ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (куры, хлеб, молоко)	60	80	9,03	12,1	6,95	9,3	5,85	7,7	122	163			206		
		СЛОЖ. ГАРНИР КАРТ. ПЮРЕ (картофель, молоко, масло слив, морковь туш. в смет. соусе (морковь, масло слив, сахар, сметана))	70	100	1,421	2,03	2,443	3,49	8,4	12	66,268	94,67	7,2	12	334		
ужин		КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИП. (шиповник, сахар, крахмал карт., к-та лимон.)	50	50	0,702	0,702	1,41	1,41	4,02	4,02	31,55	31,55	1,325	1,325	381		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	180	200	0,207	0,23	0,099	0,11	24,75	27,48	100,701	111,89	43,92	48,8	1		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	2,37	1,58	0,3	0,2	14,28	9,52	70,8	47,2			1		
		всего	410	470	15,05	17,962	11,422	14,73	65,5	68,92	432,519	489,51					
		всего за день	1601	2010	55	75	50	69	205	261	1484	1979					

день 3		наименование блюда	выход		пищевые вещества										зн. ценность		витамины		№ рец.
прием пищи	б				ж		у		с										
	я		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с				
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРК. ЯБЛ. КУРАГОЙ(морковь, яблоки, курага, сахар, масло раст)	40	50	0,474	0,594	2,596	3,498	4,954	6,19	43,846	57,074	2,04	2,55	7					
	КАША ПШЕН. МОЛОЧНАЯ(пшено, молоко, сахар, масло слив)	150	200	4,408	5,877	4,868	6,49	19,467	25,956	134,439	179,252	1,759	2,346	91					
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1					
	КОФ. НАПИТОК С СГ. МОЛОКОМ(коф. напиток, сг. молоко)	150	180	2,38	2,85	2,01	2,41	11,97	14,36	76	91	0,98	1,17	395					
	всего	360	460	8,762	11,571	10,054	13,268	46,491	61,656	306,885	406,226	4,786	6,076						
обед	СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ/СУП. ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ(вермишель, морковь, лук, масло раст, масло слив)	150	200	0,75	1,6	0,927	1,2	7,497	12,8	39,46	67,52	8,951	1,92	35					
	КАРТ. РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЮ(карт., масло сл, мясо, лук, сметана, яйцо, молоко, масло раст)	185	202	12,685	14,04	14,905	17,762	27,59	30,53	288,6	321,508	33,406	36,86	74					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20		0,535		1,844		1,975		26,64		0,065		353					
	САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ И КУКУРУЗЫ(капуста св., лук, кукуруза, конс. сахар., масло раст)	40	60	0,64	0,96	2,68	4,02	4,76	7,14	42,8	64,2	12,04	18	41					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(заварка, лимон, сахар)	180	200	0,133	0,2	0,005	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62	154					
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30		1,98		0,33		12,3		61,8			1					
	всего	585	722	15,533	21,15	20,461	23,617	58,772	90,78	467,392	638,164	56,802	59,4						
	СНЕЖОК	180	200	5,04	5,6	4,5	5	19,8	22	140	156			401					
	ПЕЧЕНЬЕ	20	50	1,42	3,55	3,68	9,20	12,84	32,35	88,4	221	0	0						
ужин	всего	200	250	6,46	9,15	8,18	14,2	32,74	54,35	228,4	377								
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ(капуста св, масло раст, морковь, лук, томат, мука, сахар)	120	150	2,47	3,09	3,88	4,86	11,31	14,14	90,12	112,65	20,59	25,74	336					
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ(рыба свеж, молоко, мука, яйцо, масло слив)	60	80	7,85	10,467	3,99	5,32	5,45	7,27	88,55	118,07	0,505	0,673	68					
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА(черносливы, сахар)	180	200	0,18	0,2	0,06	0,07	18,7	20,773	71,4	79,333	0,3	0,33	156					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	40	20	2,6	1,32	0,4	0,22	16,4	8,2	82,4	41,2								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	410	460	13,89	15,867	8,44	10,57	56,616	55,143	356,07	374,853	21,395							
	ВСЕГО	1655	1992	46	59	48	62	216	283	1454	1891	88	70						
всего за день																			

день 4	прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества								зн.ценность		витамины		№ рец.
					б		ж		у								
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с			
завтрак		ГРУША(ЯБЛОКО)	40	50	0,16	0,2	0,12	0,15	4,12	5,15	18,4	23	2	2,5	368		
		ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРК(творог,манка,яйцо,морковь,сахар,молоко,масло сл)	130	150	13,67	15,772	11,57	13,356	22,36	25,81	242,74	280,076	1,376	2,037	128		
		СОУС ИЗ КУРАГИ(курага,сахар)	20	30	0,14	0,208	0,008	0,012	5,352	8,028	22,15	33,22	0,11	0,16	173		
		БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1		
		СЫРОМ		6		1,38		1,74				21,72					
завтрак		МОЛОКО КИП.	150	180	4,57	5,48	4,01	4,88	7,56	9,07	85	102	2,05	2,46	400		
		всего	360	446	20,04	25,29	16,288	21,008	49,492	63,208	420,89	538,916	5,543	7,167			
		СОК	150						15,75		63		3				
		ЩИ ИЗ КВАШ.КАП. СО СМ(капуста,морковь,лук,томат,масло раст)	153	205	0,68	1,292	2,92	3,888	4,04	5,384	46	61,6	7,97	10,632	71		
		ОГУРЕЦ СОЛ.ПОРЦИОННО	40		0,32		0,048		1,008		5,6		4		70		
обед		ПЛОВ ИЗ КУР(куры,масло слив.,морковь,лук,томат,рис)	180	220	11,33	13,847	16,18	19,776	28,82	35,224	298,99	365,432			57		
		КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ(клюква,сахар,крахмал)	150	180	0,069	0,083	0,03	0,036	19,605	23,526	78,9	94,68	1,373	1,648	378		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20		1,58		0,2		9,52		47,2				1		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1		
		всего	563	635	15,299	17,202	19,598	24,03	71,193	76,434	517,89	583,512	13,343	12,28			
подзник		ВАРЕНЕЦ	150	190	4,2	5,04	3,75	4,5	6,3	7,56	76,5	91,8			401		
		КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(мука,масло сл,яйцо,молоко)	50	60	3	4	5,8	7	30,00	40	204,17	245	0,008	0,01	279		
		всего	200	250	7,2	9,04	9,55	11,5	36,3	47,56	280,67	336,8	0,008	0,01			
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ(свекла,чернослив,масло раст, сахар)	40	50	0,63	0,77	2,07	2,59	7,86	9,83	52,6	65,75	3,46	4,33	28		
		КАРТОФЕЛЬ ЗАП. В МОЛ.СОУСЕ(мука,масло слив,молоко,сыр,зелень,картофель)	130	150	3,105	3,582	5,257	6,065	18,253	21,062	128,165	147,9	21,182	24,476	108		
ужин		ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ(говядина,хлеб,молоко,лук репч.,масло слив)	60	70	4,72	5,67	4,78	5,73	4,21	5,21	79	95	0,23	0,3	288		
		ЧАЙ БЕЗ САХ(заварка.)	180	200	0,36	0,156	0,09	0	0,07	14,04	2,5	53,274	0,18	0,1	391/152		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20		1,58		0,2		9,52		47,2						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		20		1,32		0,22		8,2		41,2					
		ВСЕГО	430	490	10,395	11,498	12,397	14,605	39,913	58,342	309,465	403,124	25,052				
всего за день			1703	1821	53	63	58	71	213	246	1592	1862	47	19			

день 5	прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества								зн.		ценность		витамины		№ рец.
					б		ж		у										
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с			
завтрак		МОРКОВЬ СВЕЖ ПОРЦ(морковь)	40	50	0,52	0,65	0,04	0,5	2,76	3,45	14	17,5					70/1		
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ (рис,молоко,масло слив.)	150	200	3,88	5,175	4,57	6,099	20,59	27,456	133,91	178,55	1,76	2,346			92		
		БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01			1		
		СЫРОМ	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9			36,2	36,2							
		КАКАО С СТ. МОЛОКЕ(какао пор.,ст.молоко)	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	127	1,76	2,11			150		
обед		всего	370	470	11,726	14,606	11,331	14,304	50	65,916	342,044	438,15	3,527	4,466					
		РЯЖЕНКА	150	150	4,50	4,5	6,00	6	6,3	6,3	96	96					401		
		САЛАТ СВЕКОЛЬНИЙ(свекла,масло раст)	40	60	0,51	0,85	2,16	3,65	2,969	5,01	33,386	56,34	3,38	5,7			33		
		СУП КАРТ. С МЯСНЫМИ ФРИКАД(масло раст,морковь, мясо,лук,яйцо,картофель)	150	200	6,295	8,393	6,245	8,327	7,174	9,56	108,285	139,76	8,65	11,84			50		
		КАРТ.ПЮРЕ(картофель,молоко,масло слив.)	120	150	2,112	2,64	3,792	4,74	15,96	19,95	102,2	127,75	18	22,5			109		
		ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ(печень,хлеб,масло сл,масло раст)	60	80	12,343	12,6	6,943	7,14	4,88	5,04	131,658	134,4	4,2	4,3			295		
		КОМПОТ ИЗ С/Ф(сухофрукты,сахар,вода)	150	180	0,269	0,323	0,077	0,09	21,37	25,64	81,911	98,29	1,2	1,44			162		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8							
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2							
		всего	560	720	24,425	28,496	19,637	24,467	70,073	87,68	545,84	668,54	35,43	45,78					
употребляемый ужин		БАНАН	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95	0,6	0,6			368		
		МАКАРОНЫ ЗАПЕЧ С ЯЙЦОМ(макароны,яйцо,масло сл)	130		5,603		9,928		27,37		214,4		0,31				103		
		ЛАПШЕВНИК С ТВОР (лапша,творог,яйцо,сахар,масло раст,сметана,сухари,масло слив.)		200		15,6		14,77		42,13		373		0,17			212		
		ДЖЕМ		20															
		СОК	200	200					23,4	23,4	90	90	4	4			401		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8							
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8							
		ВСЕГО	470	580	10,003	21,45	10,848	15,9	76,49	100,11	487,8	690,6	4,91						
		всего за день	1550	1920	51	69	48	61	203	260	1472	1893	44	50					

день 6	прием пищи	наименование блюда	выход		блюда		пищевые вещества						зн.		витамины		№ рец.
							б		ж		у						
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с			
завтрак		САЛАТ ИЗ СОП.ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурец сол,масло раст,лук репч.) /ОГУРЕЦ СОП.ПОЦ	40	50	0,343	0,4	2,043	0,06	1,043	1,26	23,92	7		5	19/70		
		ОМЛЕТ НАТУР С МАСЛОМ	150	200	3,1	4,45	4,45	5,92	21,93	29,63	144	194	1,52	1,99	179		
		БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1		
		ЧАЙ без сахара(заварка,)	160,5	197	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	154		
		всего	370,5	477	5,013	7,22	7,083	6,87	40,173	56,24	249,52	320,9	2,947	9,83			
обед		ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,48	0,48	368		
		СУП С КЛЕЦКАМИ(харт.,морковь,лук,масло раст,мука,масло слив.,яйцо,вода)	150	200	1,257	1,676	2,016	2,688	7,283	9,71	52,35	69,8	3,45	4,6	85		
		ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА(горох,вода)	110	140	10,71	13,64	1,207	1,344	21,307	27,118	128,071	162,96			22		
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ(говядина,рис,лук,яйцо,масло раст,мука)	50	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	0,56	0,79	289		
		СОК	180	200					18,9	21	75,6	84	4	4	399		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	0,66	1,98	0,11	0,33	4,1	12,3	20,6	61,8					
		всего	510	670	19,827	28,646	10,213	14,152	61,57	91,718	407,721	599,86	8,01	9,39			
		РЯЖЕНКА	150	200	4,5	6	8	8	6,3	8,4	96	128			401		
		РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ(мука,молоко,масло слив,повидло,масло раст)	50	60	3,611	4,333	4,942	5,93	35,87	43,044	193,44	232,128	0,2	0,25	149		
полдник		всего	200	260	8,111	10,333	10,942	13,93	42,17	51,444	289,44	360,128	0,2	0,25			
		САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И ОВОЩЕЙ	40	50	0,496	0,621	4,389	5,486	2,654	3,318	37,04	46,304	9,089	11,36	34		
		РЫБА, ЗАПЕЧ С КАРТ(хек,картофель,сухари,масло слив.,молоко,мука)	180	230	14,289	18,258	23,94	30,59	17,709	22,629	231,757	296,169	4,902	6,263	63		
		КОМПОТ ИЗ СВ.ЯБЛОК(яблоко,сахар)	150	200	0,103	0,124	0,114	0,137	18,2	21,84	69,684	83,62	3,3	3,96	159		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10		0,79		0,1		4,76		23,6						
ужин		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2					
		всего за день	400	500	16,998	20,323	28,763	36,433	51,523	55,987	403,281	467,293	17,291	21,583			
			1581	2007	50	67	57	72	205	265	1394	1792	29	42			

день 8		наименование блюда	Выход	блюда	пищевые вещества						зн.	витамин с		№ реп.	
прием пищи	б				ж		у		я	с					
	я				с	я	с	я				с	я		с
завтрак	ЯБЛОКО ПОРЦ	40	60	0,189	0,24	0,189	0,24	4,573	5,88	20,533	26,4	1,03	1,32	368	
	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ(пшено,тыква,молоко,сахар,масло сл)	150	200	3,896	5,195	5,372	7,162	18,501	24,669	133,275	177,7	4,83	6,44	95	
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(заварка)	180	200	0,14	0,14	0	0	12,6	12,6	47,97	47,97	0,09	0,09	152	
	всего	390	490	5,725	7,825	6,141	8,272	45,774	58,299	254,378	330,97	5,957	7,86		
обед	ГРУША	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	2,3	2,3	368	
	САЛАТ ИЗ ОТВ.СВЕКЛЫ С ЧЕСН(свекла,чеснок,масло раст)	40	50	0,533	0,667	3,02	3,778	3,02	3,78	43,556	54,444	3,02	3,78	22	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ(капуста,карт,рис,морк,лук,смет)	150	200	1,104	1,38	3,712	4,64	7,4	9,25	67,48	84,35	8,8	11	59	
	КАРТ.ПЮРЕ(молоко,картофель,масло слив)	120	150	2,64	2,991	4,73	5,655	19,89	22,58	127,721	147,531	22,53	25,6	109	
	КУРЫ ОТВ(куры,лук,морк)	55	80	11,388	16,564	12,512	18,203	0,227	0,33	159,011	231,287	1,665	2,421	59	
	СОК	180	200					20,16	22,4	81	90	3,6	4	399	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	0,66	1,98	0,11	0,33	4,1	12,3	20,6	61,8			1	
	всего	565	730	17,115	25,162	24,184	32,806	59,557	80,16	522,968	716,612	39,615	46,801		
	КЕФИР	180	200	5,04	5,6	4,32	4,8	7,2	8	90	100	1,13	1,26	401	
полдник	ГРЕНКИ С СЫРОМ	20	50	3,2	8	3,2	8	12	30	89,5	223,75	0,04	1	117	
	всего	200	250	8,24	13,6	7,52	12,8	19,2	38	179,5	323,75				
	ЗАПЕКАНКА МОРК (морк,масло с,молоко,манка,яйцо,сахар,сухари,смет)	150	180	5,24	6,57	11,66	16,146	32,96	38,844	262	331,2	3,46	4,158	153	
ужин	СОУС МОЛОЧ.СПАДКИЙ(масло слив,молоко,мука,сахар)	40	40	0,77	0,77	1,8	1,8	5,3	5,3	40,6	40,6	0,13	0,13	351	
	КАКАО С СТ.МОЛОКЕ(какао пор.,ст.молоко)	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	127	1,76	2,11	150	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	2,37	1,58	0,3	0,2	14,28	9,52	70,8	47,2			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			1	
	всего за день	400	450	13,886	15,131	17,331	22,411	81,39	85,824	540,534	607,8	5,35	6,398		
		1655	2020	45	62	55	77	216	273	1543	2025	53	63		

день 9		наименование блюда	выход	блюда	пищевые вещества						зн.		витамин с		№ реп.	
прием пищи					б		ж		у		с					
	я				с	я	с	я	с	я	с	я	с	я		с
завтрак	БАНАН		40		0,6		0,2		8,4		38		2		368	
	ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧ.ЗАПЕКАНКА(творог,яблоко,яйцо,сахар,масло сл)		140		30,902		10,372		16,283		210		4,336		132	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛ(творог,яблоко,яйцо,сахар,масло сл,сухари,сметана)			150		20,43		16,7		22		320		2,02	240	
	СМЕТАНА/КИСЕЛЬ МОЛ(молоко,сахар,крах)		10	46	0,26	0,97	1,5	0,86	0,36	6,96	16	39,42			384	
	БАТОН		20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1	
	МОЛОКО КИП.		180	180	5,48	5,48	4,88	4,88	9,07	9,07	102	102	2,45	2,46	400	
	всего		350	406	38,142	29,13	17,332	23,31	35,813	53,18	380,6	540,32	6,793	4,49		
	МАНДАРИН		100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,4	368	
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМ(капуста,свек,лук,морк,томат,сахар,карт,масло сл,масло раст,смет)		150	200	1,353	1,467	2,344	3,002	10,385	11,323	65,456	75,52	20,47	21	43	
	ПЕЧЕНЬ ТУШ В СМЕТАНЕ(печень,мука,лук,сметана,масло слив)		50	70	12,285	17,206	7,074	9,904	8,569	12,566	144,935	202,86	28,35	21,882	82	
обед	МАКАРОНЫ ОТВ.С МАСЛОМ		110	130	3,804	4,496	5,115	6,045	31,084	36,736	177,833	210,167	0,011	0,13	204	
	НАПИТОК ЛИМОН(сахар, лимон)		150	180	0,1	0,1	0,01	0,01	16	17	62	64	5,2	5,2	166	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	20	1,98	1,32	0,33	0,22	12,8	8,2	61,8	41,2			1	
	всего		510	620	21,102	26,169	15,073	19,381	88,358	95,345	559,224	640,947	54,031	48,212		
	ВАРЕНЕЦ		150	180	4,20	5,04	3,75	4,5	6,3	7,56	76,5	91,8			401	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		60	80	3,68	4,7	3,67	4,59	32,32	40,4	181,2	226			473	
	всего		210	260	7,88	9,74	7,42	9,09	38,62	47,96	257,7	317,8				
	КАРТ.ОТВАР.ЗАПЕЧ. С РАСТ.МАСЛОМ(карт,масло раст)		150	150	2,645	2,645	5,74	5,74	27,63	27,63	165,83	165,83	33,9	33,9	107	
	СЕЛЬДЬ СОЛЕН		40	50	9,778	12,223	3,84	4,8			73,6	92			8	
ужин	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ		30	30	1,2	1,2	3,3	3,3	20,4	20,4	111	111				
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА		180	180	0,36	0,36	0,09	0,09	0,07	0,07	2,5	2,5	0,18	0,18	391	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,28	47,2	70,8			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1	
	всего		440	470	16,883	20,778	13,39	14,56	65,82	74,68	441,33	503,93	34,08	34,08		
	всего за день			1610	1856	85	86	53	66	244	286	1703	2067	122	113	

день 10		наименование блюда	выход	блюда	пищевые вещества						зн.		витамин с		№ реп.	
прием пищи	б				ж		у									
	я				с	я	с	я	с	я	с	я	с	я		с
завтрак	КУКУРУЗА ОТВ.ПОРЦ(кукуруза)		40	50	1,15	1,44	0,24	0,3	3,96	4,95	23,12	28,9				
	ДРАЧЕНА(яйцо,молоко,мука,сметана,масло сл.)	СУП МОЛОЧНЫЙ	130	200	11,743	5,07	19,002	5,93	8,58	17,9	260	148,8	0,455	0,98	42	
	ЯЧНЕВЫЙ(крупа ячневая,молоко,сахар,масло слив.)		20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,15	52,6	78,9	0,007	0,01	1	
	БАТОН		4	40	1,16	5,04	1,16	4,58		0,28	10,48	62,4				
	СЫРОМ		180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	91	91	1,17	1,17	395	
	КОФ.НАПИТОК ЗЛАК.НА СГУЩ.МОЛОКЕ(коф.нап.,сгущ.молоко)		374	500	18,403	16,65	23,392	14,09	37	52,64	437,2	410	1,632	2,16		
	всего		150	150	4,2	4,2	3,75	3,75	16,5	16,5	116,66	116,66			401	
	СНЕЖОК		40		0,32		0,048		1,007		5,6		4		70	
	ОГУРЕЦ СОЛ.ПОЦИОННО		180	200	3,537	3,93	4,41	4,9	15,12	16,8	108,792	120,88	6,408	7,12	101	
	СУП ХАРЧО(куры,карт,рис,морк,лук,томат,чеснок,масло сл,смет)		170	200	19,884	23,4	21,325	25,1	14,003	16,5	327,11	384,8	85,3	100,4		
обед	МЯСО ТУШЕН.С ОВОЩАМИ(говядина,лук,капуста,масло сл.,мука,морковь,томат)		150	180	0,608	0,608	0,038	0,038	19,63	20,129	76,39	78,389	0,6	0,6	157	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ(курага,сахар)		20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	20	1,98	1,32	0,33	0,22	12,8	8,2	61,8	41,2			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		590	620	27,649	30,578	26,372	30,478	70,76	69,829	620,892	666,469	96,308	108,12		
	всего		30	40	1,85	2,47	1,3	1,73	11,65	15,53	66	88	0,01	0,01	184	
	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВ(мука,дрожжи,сахар,масло сл,яйцо,молоко)		120	150	2,16	2,7	6,12	7,65	20,4	25,5	145,8	182,25	1,28	1,6	106	
	МОРК.ТУШЕН.С РИСОМ(морковь,масло сл,сахар,рис)		60	70	6,082	7,08	3,289	4,62	3,904	4,52	68,564	82,444	0,414	0,474	60	
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ(рыба,масло сл,булка,молоко,яйцо)		150	180	0,069	0,083	0,03	0,036	19,605	23,526	78,9	94,68	1,373	1,648	378	
	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРН.СМОР(черн.смор,сахар,крахмал)		10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	10	1,32	0,66	0,22	0,22	8,2	4,1	41,2	20,6			1	
всего	ХЛЕБ РЖАНОЙ		390	470	12,141	14,313	11,069	14,476	67,859	81,376	421,064	509,174	3,077	3,732		
	всего за день		1504	1740	62	66	65	63	192	220	1596	1702	101	114		
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ							575	705	549	691	2130	2619	15604	19333	571	575
средняя за 10 дней							57	71	55	69	213	262	1560	1933	57	57

день 12

день 12		наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамины		№ рец.
прием пищи	б				ж		у								
	я		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
завтрак	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА (чернослив, яблоко, сахар)	30	50	0,29	0,48	0,14	0,23	8,7	14,55	37,3	62,15	0,7	1,16	30	
	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ (рис, масло слив., молоко, сметана, яйцо, сахар)	150	200	4,913	6,55	0,39	0,52	38,93	51,91	221,5	295,33	0,38	0,51	188	
	СГУЩ. МОЛОКО	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6				
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,5	78,8	0,005	0,01	1	
	МАСЛО СЫРОМ	7л	717	0,07	1,68	5,1	7,13	0,1	0,1	46,2	71,54			617	
	МОЛОКО КИП.	180	180	5,48	5,48	4,88	4,88	9,06	9,06	102	102	2,4	2,4	400	
	всего	400	480	13,693	17,88	12,79	15,33	77,99	101,92	525,1	675,42	3,485	4,078		
обед	ЗЕЛЕН. ГОРОШ. ПОРЦ.		60		1,8				3,6		21				
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (карт. лук, свекла, фасоль, капуста, сахар, сметана, петрушка)	150	200	7,29	8,01	4,25	4,71	9,619	12,8	103,53	122,42	18,47	24,8	53	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВ (карт. масло слив)	110	130	1,82	2,15	3,13	3,7	18,86	22,3	106,2	127,7	23	26,9	105	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень, масло раст., масло слив, лук, мука, сметана, морковь)	60	80	10,2	13,6	4,373	5,83	2,198	2,93	88,792	118,39	18,56	24,7	179	
	КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНА (мандарин, сахар)	150	180	0,4	0,48	0,098	0,12	25,57	30,68	105,67	127,1	34,2	40,8	165	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	5,16	9,52	23,6	47,2			1	
полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1	
	всего	500	680	21,82	28,94	12,171	14,78	69,607	90,03	469,192	605,01	94,23	117,2		
	РЯЖЕНКА	160	200	4,80	6	6,40	8	6,72	8,4	102,4	128			401	
	СКОРОСПЕЛКА (яблоко, мука, масло сл, печенье, яйцо, сахар)	50	50	2,08	2,08	1,69	1,69	20,90	20,93	102	102	3,5	3,5	147	
	всего	210	250	6,88	8,08	8,09	9,69	27,62	29,33	204,4	230	3,5	3,5		
	САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ (капуста, лук, масло раст)	40	60	0,6	0,9	4	6	1,2	1,8	40	60	7,2	10,8	17	
ужин	КАША ПЕРЛ. РАСС (крупа перлов, масло слив)	120	150	2,78	3,48	5,148	6,44	24,6	30,75	146,4	183	0,012	0,02		
	РЫБА В СМЕТАН. СОУСЕ (св. рыба, сметана, морковь, масло сли, мука, лук)	60	80	7,32	9,76	3,9	5,2	33,12	44,16	82,8	110,4	1,32	1,76	139	
	ЧАЙ С ЛИМОН	150	180	0,11	0,13	0,0	0,005	10,16	12,19	38,58	46,29	1,95	2,34	154	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	5,16	5,16	23,6	23,6			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	10	1,32	0,66	0,22	0,11	8,2	4,1	41,2	20,6			1	
	всего	400	490	12,92	15,72	13,372	17,855	82,44	98,16	372,58	443,89	10,482	14,918		
	всего за день	1510	1910	55	71	46	58	258	319	1571	1954	112	140		

день 13

день 13		наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						зн.ценность		витамины		№ рец.
прием пищи	б				ж		у								
	я		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
завтрак	КУКУРУЗА ОТВ. ПОРЦ(кукуруза)	30	60	0,86	1,73	0,18	0,36	2,97	5,94	17,34	34,68				
	СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ(крупа перловая,молоко,сахар,масло слив.)	150	200	4,308	5,744	3,906	5,208	14,12	18,83	109,2	145,6	0,68	0,9	94	
	БАТОН	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,6	52,6	0,01	0,01	1	
обед	ЧАЙ СО СГУЩ. МОЛОКОМ(чай,сгущ.молоко)	150	180	2,13	2,56	2,48	2,98	17,95	21,54	95,58	114,7	0,13	0,16	153	
	всего	350	460	8,798	11,534	7,146	9,128	45,14	56,41	274,72	347,58	0,813	1,069		
	МАНДАРИН	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,4	368	
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТ. И ЯЙЦОМ(свекла,лук,морк.,томат,масло слив,масло раст,смет,яйцо,хлр	150	200	1,44	1,92	2,785	3,713	7,312	9,75	58,249	77,67	8,47	11,3	36	
	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ(говяд.,масло раст,томат,лук,мука,огурец сол,картосч,чеснок)	170	200	8,77	10,32	11,77	13,84	22,28	26,21	271,1	318,9	7,88	9,27	637	
	КУСЕЛЬ ИЗ ЧЕРН.СМОРОД(черн.смород.,крахмал,сахар)	150	180	0,67	0,8	0,08	0,054	21,42	25,73	89,17	106,56	0,33	0,44	380	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,66	0,66	0,11	0,11	4,1	4,1	20,6	20,6			1	
	всего	490	600	12,33	14,49	14,845	17,817	59,872	70,55	462,719	547,33	16,682	21		
	полдник	МОЛОКО КИП.	180	200	5,48	6,09	4,88	5,42	9,07	10,08	101,97	113,33	2,46	2,73	400
ужин	ПЕЧЕНЬЕ	20	50	1,43	3,55	3,68	9,20	12,95	32,35	88,4	221				
	всего	200	250	6,91	9,64	8,56	14,62	22,02	42,43	190,37	334,33	2,46	2,73		
	СЫРНИКИ(творог,яйца,сахар,мука)	120	150	8,96	11,2	10,14	12,68	19,03	23,79	235,94	294,9	0,26	0,33	130	
	СГУЩ.МОЛОКО	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6				
	СОК	170	180					19,04	20,16	76,16	80,64			399	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ИЗЮМА(морковь,изюм,сахар.,масло раст)	40	60	0,47	0,7	2,03	3,05	5,59	8,38	42	63	1,8	1,8	66	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	3,17	3,17	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			1	
	всего	410	470	16,41	18,88	14,5	18,06	81,34	90,01	552,3	636,74	2,06	2,13		
	всего за день	1550	1880	45	55	45	60	224	275	1544	1930	49	53		

день 14

день 14	прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						энергетическая ценность		витамины с		№ рецепта
					б		ж		у						
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ЯБЛОК(капуста,яблоко,сахар,сметана)	40	60	0,4	0,6	1,6	2,4	4	6	32	48			19
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧ(крупа овс,молоко,масло слив)	150	200	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227	307	0,91	1,22	177
		БАТОН С	20	20	1,5	1,5	0,58	0,58	10,1	10,1	52,6	52,6	0,01	0,005	1
		КАКАО СО СГУЩ. МОЛОКОМ(какао пор.,сгущ.молоко)	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,33	127	1,76	2,11	150
		всего	360	460	12,936	16,391	13,761	18,255	61,09	77,22	416,93	534,6	2,675	3,335	368
		БАНАН	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	8	8	95	95			
обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(лук,морковь,картофель,масло слив.,масло раст.)	150	200	0,75	1,01	0,93	1,46	7,5	10,06	39,46	54,9	8,95	12	47
		ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУС. И ОТВ.МЯСА(капуста,мясо,яйцо,молоко,крупа ман,масло сл)	160	200	13,44	16,8	13,24	16,55	19,16	23,95	244,8	306	72,4	90,46	78
		СОУС СМЕТ.С ТОМАТОМ(сметана,масло слив,мука,томат)	20	30	0,245	0,368	1,644	2,466	1,318	1,977	20,72	31,085	0,32	0,486	178
		НАПИТОК ШИПОВНИКА(шиповник,сахар)	150	180	0,18	0,216	0,08	0,096	13,75	16,5	75	90	11	13,2	256
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
	всего	500	650	16,065	21,294	16,104	20,992	50,588	70,207	424,18	570,385	92,674	116,146		
полдник		ВАРЕНЕЦ	140	190	3,92	5,32	3,50	4,75	5,88	7,98	71,4	96,9			401
		ПИЦЦА ДЕТСКАЯ(мясо,курица,сыр,том.паста,мука,сахар,масло слив.,яйцо,дрожжи)	60	60	9,64	9,64	8,03	8,03	16,77	16,77	177,4	177,43	0,34	0,34	465
		всего	200	250	13,56	14,96	11,53	12,78	22,65	24,75	248,83	274,33	0,34	0,34	
		КАРТОФ. ТУШЕН С ТОМАТОМ И ЛУКОМ(картоф.,томат,масло слив,зелень,лук)	120	150	2,16	2,7	2,59	3,23	21,31	26,63	111,82	139,77	29,5	36,82	111
ужин		БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ(кури,хлеб,молоко,масло слив)	60	80	8,944	11,93	9,46	12,6	6,06	8,08	145,5	194,01	0,3	0,4	306
		ЗЕФИР	20	30	0,1	0,15			16,2	24,3	65	97,5			
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай,вода)	180	180	3,41	3,405	3	3	18,67	18,67	110,6	110,59	1,76	1,76	151
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	20	0,79	1,58	0,1	0,2	4,76	9,52	23,6	47,2			1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	0,66	1,32	0,11	0,22	4,1	8,2	20,6	41,2			1
		всего	400	480	16,059	21,085	15,26	19,25	71,1	95,4	477,11	630,27	31,56	38,98	
	всего за день	1560	1940	60	75	57	72	213	276	1662	2105	127	159		

день 16															
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн.		витамин с		№ рец.	
				б		ж		у							
завтрак		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
	САЛАТ ИЗ ЯБЛ И СВЕЖ КАП(яблоко,капуста,сахар,масло раст)	40	60	0,33	0,5	2,67	4	3,33	5	40	60			19	
	КАША ГРЕЧ. МОЛОЧНАЯ(греч.яч.молоко,сахар,масло слив)	150	200	5,274	7,032	5,14	6,85	22,343	29,79	151,13	201,5	1,763	2,35	94	
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,6	78,9	0,007	0,01	1	
	КОФ.НАПИТОК ЗЛАК НА СГУЩ.МОЛОКЕ(коф.нап.,сгущ.молоко)	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	396	
	всего	360	470	9,254	12,432	9,85	13,51	51,273	68,82	327,73	442,4	2,05	2,7	662	
обед	ГРУША	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	368	
	РАССОЛ.ДОМАШ.СО СМЕТ(кап,морк,лук,карт,ог.сол,масло сл,масло раст)	150	200	1,105	1,473	2,363	3,151	8,64	11,52	58,088	77,453	15,12	20,13	46	
	ПЮРЕ РОЗОВОЕ(карт,морковь,молоко,масло слив)	120	150	2,54	3,2	4,104	5,13	16,02	20,02	111,2	139	0,89	1,11	322	
	МЯСО ГОВ.ОТВАР.В МОЛ.СОУСЕ(мясо,молоко,мука)	60	70	8,177	9,54	6,53	7,62	2,78	3,24	102,34	119,4	0,15	0,18	214	
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ(лимон,сахар)	150	180	0,11	0,132	0,005	0,006	18,32	21,98	72	86,4	4,8	5,76	97	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,3	23,6	70,8			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	0,66	1,98	0,11	0,33	4,1	12,3	20,6	61,8			1	
	всего	500	660	13,382	18,695	13,212	16,537	54,62	83,36	387,828	554,853	20,96	27,18		
полдник	МОЛОКО КИП.	160	200	4,87	6,1	4,278	5,347	8,06	10,08	90,64	113,3	2,18	2,73	400	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	50	2,402	2,401	3,05	3,05	29,87	29,87	149,11	149,11	0,20	0,20	146	
	всего	210	250	7,272	8,501	7,328	8,397	37,93	39,95	239,75	262,41	2,38	2,93		
	МОРК.ПРОТ.С САХ(морк,сахар)	40	60	0,385	0,58	0,032	0,05	5,616	8,765	22,89	35,65	1,9	2,88	5	
	ПУДИНГ ТВОР(творог,манка,яйцо,сахар,изюм,масло сл,сахари,смет)	120	150	16,97	21,21	12,914	16,14	29,2	36,5	306	382,5	0,23	0,29	235	
ужин	СГУЩ.МОЛОКО	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,1	11,1	65,6	65,6				
	СОК	160	200					17,9	22,4	72	90			399	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,3	47,2	70,8			1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			1	
	всего	390	490	22,355	27,58	15,176	18,52	85,636	105,365	575,49	706,35	2,13	3,17		
	всего за день	1560	1970	53	68	46	57	240	308	1577	2012	33	41		

день 17														
прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ЯЙЦО	20		1,2		1,08		0,07		14,82				213
	КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ(крупа ман,молоко,сахар,масло слив,печенье)	150	200	4,453	5,937	4,81	6,41	13,13	17,5	110,18	146,9	1,73	2,3	96
	БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,6	78,9	0,01	0,01	1
	СЫРОМ	7	10	1,61	2,3	2,03	2,9			25,33	36,17			
	МАСЛОМ	7		0,094		5,08		0,098		46,34				
обед	КАКАО СО СГУЩ. МОЛОКОМ(какао пор.,сгущ.молоко)	150	180	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,33	127	1,76	2,11	150
	всего	354	420	12,383	14,718	16,821	14,115	39,943	52,56	354,6	388,97	3,5	4,42	
	ЯБЛОКО ПОРЦ	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	СУП КАРТОФ.С ГРЕНКАМИ(морковь,масло слив,картоф.,лук,масло раст,.)	150	200	1,359	1,812	0,91	1,21	10,85	14,47	55,68	74,24	7,94	10,6	47
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(капуста,томат,морковь,лук,масло раст,петрушка,мука,сахар)	120	150	1,984	2,48	3,104	3,88	9,04	11,3	72,096	90,12	0,81	1	336
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ(гов.хлеб,молоко,лук,масло сл,яйцо,мука,масло рас)	60	70	7,62	8,89	8,1	9,45	7,02	8,19	129,6	151,2	0,3	0,35	18/8
	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	160	200					16,85	21,07	67,2	84	3,2	4	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,66	0,66	0,11	0,11	4,1	4,1	20,6	20,6			1
	всего	510	640	12,413	14,632	12,324	14,75	52,62	63,89	368,776	443,76	12,25	15,95	
полдник	КЕФИР	185	200	5,04	5,6	4,5	4,8	7,2	8	90	100			401
	ВАФЛИ	15	50	1,05	3,5	4,2	14	9,15	30,5	76,5	255			
	всего	200	250	6,09	9,1	8,7	18,8	16,35	38,5	166,5	355	0	0	
			130		3,87		3,754		27,463		159,09			313
ужин	КАША ПШЕН.РАСС(пшен крупа,масло сл)	60	80	3,69	4,93	6,54	8,72	5,448	7,26	228	304	1,08	1,41	
	БИТОНКИ ИЗ КАЛЫМ. И РЫБЫ(кальмар,горбуша,хлеб,молоко,яйцо)	120		1,92		3		12,84		78		8,52		18,3
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(карт,морк,капуста,лук,масло раст,мука,.)	160	190	0,2	0,24	0,09	0,1	33,6	39,9	128	152	83,2	98,8	167
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА(шиповник,сахар,крахмал карт.)	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,3	47,2	70,8			1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ													
	всего	380	460	8,71	13,39	10,05	13,204	69,608	101,223	522,4	747,69	92,8	100,21	
	всего за день	1544	1870	41	53	48	61	200	277	1507	2030	109	121	

день 18		наименование блюда	выход		блюда		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ реп.
прием пищи			я	с	б		ж		у		я	с	я	с			
					я	с	я	с	я	с							
завтрак		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ(молоко, вермишель, масло)	150	200	4,28	5,7	4,88	6,5	10,343	13,79	130,5	174	1,88	2,5	55		
		САЛАТ ИЗ ВИТАМ.(морковь, яблоко, сахар, раст. масло, лимон, лук, капуста)	40	50	0,363	0,442	2,605	3,507	3,176	3,883	36,813	47,89	9,7	11,65	22		
		БАТОН С	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,6	78,9	0,01	0,01	1		
		МАСЛОМЫСЫРОМ	71	101	0,09	0,13	4,7	7,27	0,09	0,129	46,34	66,2					
		КОФ. НАПИТОК ЗЛАК.НА СГУЩ. МОЛОКЕ(коф.нап., сгущ.молоко)	180	200	2,65	2,94	1,79	1,99	18,6	20,67	102	113,3	0,34	0,38	396		
обед		всего	390	480	8,883	11,462	14,555	20,137	42,309	53,672	368,253	480,29	11,93	14,54			
		МАНДАРИН	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,6	368		
		ЩИ ИЗ КВАШ. КАП. СО СМ(капуста, морковь, лук, томат, масло раст)	150	200	0,68	0,91	2,92	3,89	4,04	5,39	46	61,33	7,97	10,6	71		
		КАША РИС. РАССЫП.(рис, масло слив.)	110	130	6,27	7,41	5,06	5,98	33,44	39,52	183,7	217,1	0,66	0,78	44/3		
		ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ(мясо, масло сл, яйцо, молоко)	60	70	14,45	18,81	5,71	6,19	0,69	0,88	112	134	0,12	0,16	290		
		СОК	150	200					17,25	23	61,5	82	3	4	399		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,3	70,8	70,8			1		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	10	0,66	0,66	0,11	0,11	4,1	4,1	20,6	20,6			1		
		всего	510	640	24,43	30,16	14,1	16,47	73,8	87,19	494,6	585,83	11,75	15,57			
		РЯЖЕНКА	160	200	4,00	5	5,33	6,67	5,6	7	85,3	106,67			401		
полдник		ПИРОЖКИ С МЯСОМ(мука, яйцо, масло раст., масло слив., мяso, дрожжи, рис, сахар, лук, репч.)	40	50	5,12	6,4	3,19	3,99	14,1	17,63	111,6	139,5	0,27	0,36	454		
		всего	200	250	9,12	11,4	8,52	10,66	19,7	24,63	196,9	246,17	0,27	0,36			
		ТЫКВА ОТВАР. С МАСЛОМ(тыква, масло слив)	40	60	0,45	0,676	1,04	1,56	1,48	2,216	2,62	3,928	17,2	25,8	320		
ужин		ЗАПЕК КАРТ С КУР(карт, яйцо, курица, лук, морк, масло сл, масло раст, сухари)	180	200	12,42	13,8	10,62	11,8	28,26	31,4	252	280	13,6	15	6/9		
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	200	0,27	0,3	0,067	0,07	16,56	18,4	63,9	71	45	50	41/0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,76	4,76	23,6	23,6			1		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	61,8	61,8			1		
		всего	440	500	15,91	17,546	12,157	13,86	63,36	69,076	403,92	440,328	75,8	90,8			
		всего за день	1740	2070	59	72	50	62	225	260	1574	1863	131	153			

день 19

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн.ценность		витамины		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВ.КАП(свекла,кап,св.масло раст., сахар)	40	60	0,487	0,73	2,78	4,17	3,85	5,782	41,43	62,14	12,1	18,12	21
	ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ(яйцо,молоко,зел.горош.,масло сл)	150	180	8,87	10,65	12,24	14,69	5,42	6,51	165,98	199,17	6,15	7,38	101
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,6	78,9	0,01	0,01	1
	МАСЛОМ	7	10	0,094	0,134	5,08	7,26	0,094	0,134	46,34	66,2			6
	СЫРОМ	7	10	1,61	2,3	2,03	2,9			25,34	36,2			7
	МОЛОКО КИП.	200	200	6,093	6,093	5,347	5,347	10,08	10,08	113,3	113,3	2,73	2,73	400
	всего	424	490	18,654	22,157	28,057	35,237	29,544	37,706	444,99	555,91	20,96	28,24	
обед	БАНАН	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95			368
	СУП ФАСОЛЕВЫЙ(морковь,карт,лук,укроп)	150	200	3,793	5,06	0,472	0,63	16,576	22,11	81,584	108,77	10,5	14,7	39
	МОРКОВЬ ТУШ. В СМЕТ. СОУСЕ(морковь,сахар,сметана,мука,соль)\МАКАРОНЫ С ОВОЩ.	120	100	1,36	3,57	1,552	3,9	12,48	20,97	71,64	135,3	1,36	3,98	340/195
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ(печень,рис,лук,масло сл,яйцо)	60	80	3,83	5,11	4,19	5,587	6,53	8,71	78,98	105,31	2,81	3,73	284
	СОК ГРУШЕВЫЙ	150	200					17,25	23	61,5	82	3	4	399
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,3	47,2	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
полдник	всего	520	640	11,883	18,09	6,634	10,747	70,556	101,39	382,104	563,98	17,7	26,41	
	ЙОГУРТ	160	190	4,64	5,51	4,03	4,8	6,4	7,6	80	95			401
	КРЕНДЕЛЬ САХ(мука,сахар,масло сл,яйцо,дрожжи,масло рас)	50	60	3,54	4,25	6,57	7,88	27,87	33,44	185	222			460
	всего	210	250	8,18	9,76	10,6	12,68	34,27	41,04	265	317	0	0	
	ГАРНИР ОВОЩ(кар,морковь,зел.горош,мука,молоко,масло сл)	120	150	3,142	3,92	3,142	3,92	15,71	19,62	95,073	118,8	5,44	6,8	36
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ(хек,хлеб,молоко,яйцо,масло сл)	60	80	8,24	10,98	3,61	4,81	4,97	6,63	85,62	114,16	0,42	0,56	269
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ\ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	200	0,2	0,16	0,01		13,73	14	52,336	53,31	2,62	0,1	154/152
ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,52	14,3	47,2	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего	420	490	14,482	19,41	7,182	9,36	52,13	66,85	321,429	418,87	8,48	7,46	
	всего за день	1674	1970	55	71	53	69	208	268	1509	1951	47	62	

день 20

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						зн. ценность		витамины с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	САЛАТ ИЗ МОРК И ЯБЛОК(морковь, сахар,яблоко)	40		0,35		2,087		3,15		32,76		2,78		40
	САЛАТ ИЗ МОРК И КУРАГИ(морковь,сахар,курага)		60		0,88		0,06		8,6		38,52		2,35	42
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧ. С ЯЙЦОМ(макароны,яйцо,масло слив.,молоко,масло раст.)	120	130	6	6,5	8,04	8,71	23,28	25,22	186,72	202,28			208
	БАТОН	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,1	15,2	52,6	78,9	0,01	0,01	1
	МАСЛОМ	7	10	0,09	0,13	5,09	7,27	0,09	0,129	46,3	66,2			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай,вода)	180	180	0,14	0,14			12,6	12,6	47,97	47,97	0,09	0,09	152
	всего	367	410	8,08	9,9	15,797	16,91	49,22	61,749	366,35	433,87	2,88	2,446	
обед	БОРЩ (свекла,капуста,морк,лук,томат,масло рас,сахар)	150	200	1,04	1,387	3,50	4,67	6,7	8,93	62,43	83,24	6,3	8,4	56
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(карт,мооко,масло сл)	120	150	2,448	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138	14,5	18,2	321
	МЯСО КУР В СОУСЕ(птица,мука,масло сл,лук)	60	80	7,32	9,76	7,86	10,48	1,32	1,76	105	140	0,36	0,48	129
	КОМПОТ ИЗ С/Ф И ШИПОВНИКА(сухофрукты,шиповник,сахар,вода)	150	180	0,3	0,36	0,08	0,09	22,6	32,29	53,25	63,9	53,1	63,07	7,10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,52	9,52	47,2	47,2			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,2	8,2	41,2	41,2			1
	всего	520	650	14,009	17,467	15,7	20,46	64,68	81,13	419,48	513,54	74,36	90,15	
уплотненный уж	СУШКА НА СМЕТ(смет,мука,масло сл,яйцо,сахар,масло раст)	60	70	4	5	9	10	25,00	28	155	180	0,2	0,2	274
	ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ(карт,свекла,морк,огурец,сол,лук,кальмар,масло раст)	40	60	0,604	0,91	2	3	3,02	4,53	32,4	48,6	4,28	6,42	46
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(печень,рис,лук,репч.,масло слив.,яйцо)	160	200	22,08	27,6	13,44	16,8	17,28	21,6	295,68	369,6			294
	КОМПОТ ИЗ СВ.ЯГОДИКИСЕЛЬ ИЗ СВ.ЯГОД	150	180	0,37	0,8	0,16	0,054	21,4	25,73	69	106,6	94,2	0,44	163/380
	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,28	14,28	70,8	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	30	1,32	1,98	0,22	0,33	8,2	12,3	41,2	61,8			1
	всего	460	570	31	39	25	30	89	106	664	837	99	7	
всего за день		1347	1630	53	66	57	68	203	249	1450	1785	176	100	

всего за 10 дней				551	692	538	667	2181	2731	15654	19579	869	933	
средняя за 10 дней				55	69	54	67	218	273	1565	1958	87	93	