

Категория: Дети 1-3 лет ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшенная молочная жидкая</u>	150	5.04	6.87	18.344	156.24	1.462	68
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Пшено	15/15	1.72	0.5	9.98	51.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10.68	14.18	42.284	345.06	2.983	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u>	30	0.74	2.12	3.21	34.35	7.05	22
	Лук репчатый	5,4/4,35	0.06	0.01	0.36	1.78	0.435	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Огурцы	11,4/10,8	0.09	0.01	0.27	1.51	1.08	
	Томат	14,4/12,3	0.59	0	2.58	12.18	5.535	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	150	1.5	0.35	11.77	56.46	8.88	42
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	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	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0	
	Консервы из рыбы	24/24	0	0	0	0	0	

ОБЕД	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	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	
	Говядина (I категории)	74,72/68	12.65	10.88	0	148.24	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	67,2/67,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.78	0.04	13.638	58.74	0.6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18.88	16.99	54.008	445.52	34.77	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	70	4.79	7.36	30.21	209.32	2.153	139
	Яблоки	24,5/17,15	0.07	0.07	1.68	8.06	1.715	
	Масло сливочное	2,8/2,8	0.04	1.72	0.05	15.85	0	
	Масло растительное	2,8/2,8	0	2.8	0	25.17	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0	
	Мука пшеничная	35/35	3.6	0.38	24.15	116.9	0.21	
	Молоко	17,5/17,5	0.51	0.56	0.82	10.5	0.228	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,05/1,05	0.13	0.03	0	0.79	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4.88	7.38	36.97	236.85	2.198	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35.19	38.7	148.412	1096.43	42.951	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	165	21.51	14.65	15.593	280.477	1.217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	
	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	26.7	21.46	36.883	452.337	1.767	
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукты и ягоды свежие</u>	95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ЗАВТРАК	<u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u>	30	0.32	0.05	2.59	12.54	1.875	38
	Яблоки	8,52/7,5	0.03	0.03	0.74	3.52	0.75	
	Морковь, красная	28,14/22,5	0.29	0.02	1.55	7.88	1.125	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0.3	1.14	0	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	150	1.9	0.99	12.25	65.94	8.91	37
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	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	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	6/6	0.69	0.2	3.99	20.52	0	
ОБЕД	<u>Тефтели мясо-крупяные</u>	50	7.15	5.9	4.1	97.94	0	106
	Говядина (I категории)	37,35/34	6.32	5.44	0	74.12	0	
	Лук	5/4,2	0.06	0.01	0.34	1.72	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,5/2,5	0.32	0.29	0.02	3.92	0	
	Рис	6/6	0.45	0.16	3.74	18.18	0	
ОБЕД	<u>Рагу овощное</u>	110	2.93	3.36	13.17	95.67	23.353	57
	Капуста белокочанная	35,2/28,16	0.51	0.03	1.32	7.88	12.672	
	Картофель	63,8/44,66	0.89	0.18	7.28	34.39	8.932	
	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	
	Лук	16,5/13,86	0.19	0.03	1.14	5.68	0	
	Молоко	33/33	0.96	1.06	1.55	19.8	0.429	
	Соль пищевая йодированная	0,33/0,33	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Кисель витаминизированный</u>	150	0	0	0	0	0	118

	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	13.38	10.57	41.47	316.64	34.138	
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745	133
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	7.21	4.9	18.64	152.33	2.745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	48.715	37.025	116.943	1005.857	48.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая молочная рисовая</u>	150	4.86	6.04	24.954	174.49	1.447	185.1
	Вода	74,1/74,1	0	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	22,53/22,53	1.58	0.23	16.67	75.02	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	

	Масло сливочное	3,66/3,66	0.05	2.25	0.06	20.72	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Молоко	111,3/111,3	3.23	3.56	5.23	66.78	1.447	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10.5	13.35	48.894	363.31	2.968	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Томаты свежие с растительным маслом</u>	30	1.35	2.1	5.89	46.65	12.622	25
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Томат	33/28,05	1.35	0	5.89	27.77	12.622	
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	8.4	13.5	
	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	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	60	9.3	7.99	2.29	118.5	0.613	93
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Говядина (I категории)	51,42/46,8	8.7	7.49	0	102.02	0	
	Лук	4,8/3,84	0.05	0.01	0.31	1.57	0	
	Сметана	1,8/1,8	0.05	0.18	0.07	2.14	0.009	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0.12	0.01	0.83	4.01	0.007	
	Молоко	9/9	0.26	0.29	0.42	5.4	0.117	
	Соль пищевая йодированная	0,72/0,72	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	29,4/29,4	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	5.42	4.23	27.95	177.21	0	65
	Масло сливочное	4,4/4,4	0.06	2.71	0.07	24.9	0	
	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5.36	1.52	27.88	152.31	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	18.45	15.3	59.44	454.18	30.395	
ПОЛДНИК	<u>Салат «Летний»</u>	30	0.834	2.161	1.967	31.852	2.543	74

	Картофель	14,3/11,4	0.33	0.011	1.585	8.892	0.593	
	Лук зеленый (перо)	3,6/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Огурец, грунтовый	14,3/10,5	0.084	0.01	0.262	1.47	1.05	
	Яйцо	3/3	0.38	0.34	0.02	4.71	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2.004	2.451	18.087	103.932	2.588	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	31.704	31.251	141.571	990.422	38.951	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10.57	12.38	4.2	170.92	1.014	77
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	

	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16	19.22	26.24	346.98	4.564	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	140
	Апельсин	135,75/95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
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	1.8	0	16.18	0	
	Свекла	36,48/28,5	0.43	0.03	2.51	11.97	2.85	
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	8.4	
	Крупа перловая	4,5/4,5	0.42	0.05	3.01	14.18	0	
	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	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	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	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	50	7.79	7.26	5.06	116.88	0.732	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,25/11,25	0.34	0.39	0.53	7.09	0.068	
	Курица, грудка	41,5/36,88	6.71	6.78	0	87.76	0.664	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	9,38/9,38	0.74	0.09	4.53	22.03	0	
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной с овощами</u>	110	2.78	3.64	21.89	131.88	0.55	58
	Морковь, красная	14,85/11	0.14	0.01	0.76	3.85	0.55	
	Масло сливочное	4,51/4,51	0.06	2.77	0.08	25.53	0	
	Лук	12,98/11	0.15	0.02	0.9	4.51	0	
	Вода питьевая	68,2/68,2	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Рис	32,34/32,34	2.43	0.84	20.15	97.99	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	16.642	16.292	57.398	444.85	35.412	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	70	7.72	7.81	25.86	206.92	0.462	136
	Творог	16,1/15,4	2.57	1.39	0.31	23.92	0.077	
	Масло сливочное	1,4/1,4	0.02	0.86	0.02	7.92	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1.4	0	12.59	0	
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3.17	0.33	21.25	102.87	0.185	
	Молоко	15,4/15,4	0.45	0.49	0.72	9.24	0.2	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	

	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	7/7	0.89	0.8	0.05	10.99	0	
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0.44	0.4	0.02	5.5	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0.18	0.04	0	1.05	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	12.07	12.61	32.91	296.92	2.412	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45.572	48.312	124.248	1129.6	99.388	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	5.01	6.23	18.784	151.99	1.462	33
	Масло сливочное	3,75/3,75	0.05	2.31	0.06	21.22	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	90/90	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Макаронные изделия	15/15	1.7	0.32	10.44	51.3	0	
	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10.65	13.54	42.724	340.81	2.983	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	<u>Салат витаминный с растительным маслом</u>	30	0.33	2.15	2.3	30.21	6.51	5
	Капуста белокочанная	12,75/10,2	0.18	0.01	0.48	2.86	4.59	
	Яблоки	10,29/7,2	0.03	0.03	0.71	3.38	0.72	
	Морковь, красная	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Сахар	0,6/0,6	0	0	0.6	2.39	0	
	Лук	3,75/3	0.04	0	0.1	0.6	0.9	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4.07	3.11	6.13	69.3	15.81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	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	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	Треска	41,3/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0	
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024	
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2.55	3	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	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0.78	0.04	13.638	58.74	0.6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.26	11.04	52.348	373.25	39.969	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120

	Сахарный сироп	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Кефир	150/145,5	4.36	1.46	5.82	58.2	1.019	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8.06	6.16	45.364	273.67	1.019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	34.35	31.12	148.986	1030.48	200.721	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная жидкая</u>	150	2.9	3.58	14.28	101.41	0.617	189
	Крупа манная	14,35/14,35	1.48	0.14	10.13	47.8	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,12/3,12	0.04	1.92	0.05	17.66	0	
	Молоко	47,44/47,44	1.38	1.52	2.23	28.47	0.617	
	Вода питьевая	31,21/31,21	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,88/1,88	0	0	1.87	7.48	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	8.54	10.89	38.22	290.23	2.138	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из огурцов с растительным маслом</u>	30	0.22	2.13	0.68	22.66	2.7	17
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Огурцы	30/28,5	0.22	0.03	0.68	3.78	2.7	

ОБЕД	<u>Суп из овощей</u>	150	4.79	5.59	8.75	104.18	12.3	99
	Капуста белокочанная	15/12	0.22	0.01	0.56	3.36	5.4	
	Картофель	40,05/30	0.6	0.12	4.89	23.1	6	
	Лук репчатый	7,2/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0.6	
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	0	
	Морковь	7,5/6	0.08	0.01	0.41	2.1	0.3	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Горошек зеленый консервированный	6,9/4,5	1.03	0.05	2.4	13.62	0	
	Вода	140,62/140,6	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	50	8.36	6.86	2.66	106.58	0	107
	Говядина (I категории)	46,7/42,5	7.9	6.8	0	92.65	0	
	Вода питьевая	9,5/9,5	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,1/0,1	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	7/7	0.46	0.06	2.66	13.93	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	110	4.27	2.44	26.19	143.65	0	205
	Масло сливочное	2,68/2,68	0.03	1.65	0.05	15.19	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	37,56/37,56	4.24	0.79	26.14	128.46	0	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18.72	17.29	47.64	421.62	15	
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	0.29	1.47	0.21	
	Лук	1,8/1,5	0.02	0	0.12	0.62	0	
	Масло растительное	1,5/1,5	0	1.5	0	13.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	3,3/2,1	0.48	0.03	1.12	6.36	0	
	Огурцы соленые	5,4/4,2	0.03	0	0.07	0.55	0.21	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745	133
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	132/132	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Лимоны	7,5/6,75	0.06	0.01	0.2	2.3	2.7	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	3.01	1.88	22.15	122.42	5.805	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	31.02	30.21	123.16	903.27	25.943	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Запеканка творожная</u>	165	21.51	14.65	15.593	280.477	1.217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	
	Творог	105/102,9	17.18	9.26	2.06	159.8	0.514	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0.03	1.48	0.04	13.58	0	
	Молоко	51/51	1.48	1.63	2.4	30.6	0.663	
	Сахар	3,3/3,3	0	0	3.293	13.167	0	
	Яйцо 1С	12/12	1.52	1.38	0.08	18.84	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	23.64	18.02	33.833	396.007	1.262	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	1.425	0.39	9.59	43.05	15.856	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.39	9.59	43.05	15.856	
ОБЕД	<u>Салат из моркови</u>	30	0.37	0.03	3.49	15.76	1.44	41
	Морковь, красная	36/28,8	0.37	0.03	1.99	10.08	1.44	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1.5	5.68	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4.07	3.11	6.13	69.3	15.81	28
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Картофель	21/14,7	0.29	0.06	2.4	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	0.5	2.52	0.36	
	Лук	6/4,8	0.07	0.01	0.39	1.97	0	
	Сметана	6/6	0.16	0.6	0.23	7.14	0.03	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	20,34/14,94	2.78	2.39	0	32.57	0	

	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	Треска	41,2/32,5	5.2	0.2	0	22.42	0.325	
	Масло сливочное	3/3	0.04	1.84	0.05	16.98	0	
	Лук	7,25/6	0.08	0.01	0.49	2.46	0	
	Мука пшеничная	4/4	0.41	0.04	2.76	13.36	0.024	
	Молоко	10/10	0.29	0.32	0.47	6	0.13	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	6,5/6,5	0.43	0.06	2.47	12.94	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2.55	3	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	
	Молоко	30,8/30,8	0.89	0.99	1.45	18.48	0.4	
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5.24	20.94	0	
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0.07	0	3.32	12.72	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14.59	8.88	48.46	333.72	34.299	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	70	5.63	7.27	40.51	249.66	0	564
	Вода	19,83/19,83	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,17/1,17	0.15	0.03	0.1	1.27	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	45,5/45,5	4.91	0.59	31.8	151.97	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,33/2,33	0.25	0.03	1.63	7.79	0	
	Соль пищевая йодированная	0,47/0,47	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,8/6,8	0	0	6.79	27	0	
	Масло сливочное	10,5/10,5	0.14	6.46	0.18	59.43	0	
	Яйцо	1,4/1,4	0.18	0.16	0.01	2.2	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	9.98	12.07	47.56	339.66	1.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	49.635	39.36	139.443	1112.437	53.367	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	150	4.74	6.82	18.024	153.31	1.462	66
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Рис	7,5/7,5	0.56	0.2	4.67	22.72	0	
	Пшено	7,5/7,5	0.86	0.25	4.99	25.65	0	
	ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9.93	13.63	39.314	325.17	2.012	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u>	30	1.22	2.11	5.45	44.71	10.8	20
	Лук	6/5,04	0.07	0.01	0.41	2.07	0	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	Томат	28,2/24	1.15	0	5.04	23.76	10.8	
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	4.2	
	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	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	18/18	3.69	0.36	8.91	53.64	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	160	9.448	8.236	16.183	177.39	17.222	302

	Картофель	95,3/71,65	1.35	0.27	11	51.95	13.494	
	Лук репчатый	19,47/16	0.22	0.03	1.31	6.56	1.6	
	Курица, грудка	44/39	7.098	7.176	0.273	93.99	0.702	
	Морковь, красная	34,78/27,82	0.36	0.03	1.92	9.74	1.391	
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0.23	0.03	1.41	6.87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
	Сметана 10,0% жирности	6,96/6,96	0.19	0.7	0.27	8.28	0.035	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	
	Яблоко	14,85/13,12	0.052	0.052	1.18	5.9	21.65	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	16.12	11.128	51.671	372.24	54.352	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	30	0.46	1.88	2.73	29.77	2.835	39
	Картофель	10,41/7,5	0.15	0.03	1.22	5.78	1.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	12,48/7,5	0.16	0.03	0.84	4.35	0.36	
	Морковь	9,42/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	1,8/1,8	0	1.8	0	16.18	0	
	Огурцы	7,5/6	0.05	0.01	0.15	0.84	0.6	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2.53	2.17	20.89	117	2.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	29.33	27.078	127.025	883.41	62.244	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Огурец свежий</u>	30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
ЗАВТРАК	<u>Омлет натуральный</u>	130	10.57	12.38	4.2	170.92	1.014	77
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Молоко	78/78	2.26	2.5	3.67	46.8	1.014	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	65/65	8.26	7.48	0.46	102.05	0	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	Молоко	117/117	3.39	3.74	5.5	70.2	1.521	
	Вода питьевая	52,5/52,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
	Кофейный напиток	1,5/1,5	0.21	0.22	0.22	3.72	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16.45	19.72	28.89	363.94	5.535	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	30	0.49	2.12	1.46	27.28	11.04	11
	Капуста белокочанная	30/24	0.43	0.02	1.13	6.72	10.8	
	Морковь, красная	6/4,8	0.06	0	0.33	1.68	0.24	
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2.1	0	18.88	0	
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
	ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	150	5.69	0.42	8.31	59.92	7.062
	Картофель	45/31,5	0.63	0.13	5.13	24.26	6.3	
	Треска	35,8/28,2	4.51	0.17	0	19.46	0.282	
	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	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
	Пшено	3/3	0.34	0.1	2	10.26	0	
ОБЕД	<u>Плов из отварной говядины</u>	160	13.9	7.73	33.93	261.11	1.44	370
	Лук репчатый	7,68/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0.64	
	Крупа рисовая	43,52/43,52	3.05	0.44	32.2	144.92	0	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	70,4/51,84	10.47	3.32	0	71.75	0	
	Масло сливочное	6,4/6,4	0.08	3.94	0.11	36.22	0	
	Морковь	19,84/16	0.21	0.02	1.1	5.6	0.8	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0.78	0.04	13.638	58.74	0.6	122
	Вода питьевая	147/147	0	0	0	0	0	
	Сахар	6/6	0	0	5.988	23.94	0	

	Абрикосы сушеные (Курага)	15/15	0.78	0.04	7.65	34.8	0.6	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	21.94	10.58	66.698	451.6	20.142	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u>	70	4.5	2.03	27.45	145.99	0	540
	Вода	14/14	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,05/1,05	0.13	0.03	0.09	1.14	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	34,77/34,77	3.76	0.45	24.3	116.13	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,63/1,63	0.18	0.02	1.14	5.45	0	
	Масло сливочное	1,52/1,52	0.02	0.93	0.03	8.6	0	
	Повидло	35,35/35	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1,75/1,75	0.22	0.2	0.01	2.75	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0.19	0.17	0.01	2.38	0	
	Масло растительное	0,23/0,23	0	0.23	0	2.08	0	
	Соль пищевая йодированная	0,58/0,58	0	0	0	0	0	
	Сахар	1,87/1,87	0	0	1.87	7.46	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	8.85	6.83	34.5	235.99	1.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	47.62	37.51	138.638	1094.28	184.377	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	

ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша гречневая молочная жидкая</u>	150	4.91	6.82	16.624	150.09	1.462	64
	Масло сливочное	4,5/4,5	0.06	2.77	0.08	25.47	0	
	Молоко	112,5/112,5	3.26	3.6	5.29	67.5	1.462	
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	
	Сахар	3/3	0	0	2.994	11.97	0	
	Гречневая крупа	15/15	1.59	0.45	8.26	45.15	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	1,67/1,67	0.4	0.25	0.17	4.81	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2.75	3.21	4.31	57.75	0.55	
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5.33	21.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10.1	13.63	37.914	321.95	2.012	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат "Степной" из разных овощей</u>	30	0.41	1.19	2.19	21.26	2.7	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	0.255	
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0.1	0.01	0.21	1.32	0.33	
	Морковь, красная	7,14/5,7	0.07	0.01	0.39	2	0.285	
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1.12	0	10.11	0	
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	8.1	6.54	12.69	142.14	5.35	34
	Картофель	30/21	0.42	0.08	3.42	16.17	4.2	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	12/12	1.36	0.25	8.35	41.04	0	
	Лук	1,8/1,44	0.02	0	0.12	0.59	0	
	Морковь	2,34/1,8	0.02	0	0.12	0.63	0.09	
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0.3	0.27	0.02	3.67	0	
	Курица, грудка	36,1/32,22	5.86	5.93	0	76.68	0.58	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	160	10.63	11.49	8.59	181.8	47.892	48.1
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1.8	0.1	4.69	27.96	44.928	
	Лук репчатый	16,64/13,92	0.19	0.03	1.14	5.71	1.392	
	Морковь, красная	15,52/12,48	0.16	0.01	0.86	4.37	0.624	
	Масло сливочное	3,68/3,68	0.05	2.26	0.06	20.83	0	
	Говядина (I категории)	48/43,68	8.12	6.99	0	95.22	0	
	Масло растительное	2,08/2,08	0	2.08	0	18.7	0	
	Мука пшеничная	2,08/2,08	0.21	0.02	1.44	6.95	0.012	

	Вода питьевая	25,92/25,92	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,08/2,08	0.1	0	0.4	2.06	0.936	
ОБЕД	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20.22	19.49	32.83	389.75	55.942	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с яблоками</u>	130	13.355	10.953	14.78	209.02	2.7	240
	Банан	32/23	0.345	0.023	4.83	20.47	2.3	
	Сметана 10,0% жирности	4/4	0.11	0.4	0.16	4.76	0.02	
	Творог	68,9/68	11.36	6.12	1.36	105.61	0.34	
	Сухари панировочные	4/4	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4/4	0.05	2.46	0.07	22.66	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7.98	30.3	0	
	Яйцо	10/10	1.27	1.15	0.07	15.7	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	Чай	0,45/0,45	0.09	0.02	0.02	0.63	0.045	
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6.74	26.9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	13.445	10.973	21.54	236.55	2.745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	44.515	44.243	107.434	1017.25	63.699	

Химический состав за период (всего)						
№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	143.19	157.64	375.196	3545.794	28.224
2	Завтрак 2	8.22	2.185	130.09	598.95	410.896
3	Обед	174.202	137.56	511.963	4003.37	354.419
4	Полдник	72.039	67.424	298.611	2115.322	26.292
Итого:		397.651	364.809	1315.86	10263.436	819.831

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	23.60%	14.319	15.764	37.5196	354.5794	2.8224
2	Завтрак 2	4%	0.822	0.2185	13.009	59.895	41.0896
3	Обед	26.70%	17.4202	13.756	51.1963	400.337	35.4419
4	Полдник	14.30%	7.2039	6.7424	29.8611	211.5322	2.6292
Итого:		68.60%	39.7651	36.4809	131.586	1026.3436	81.9831