Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да			вещества	Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	понел	1 ден Е пънц	l	РПО	-		
	Суп молочный с манной	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	крупой			·		·	
	Чай с повидлом, (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
**	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	3,65	9,21	46,41	319,9	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
	Овощи (свежие)соленые помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,90	0,25	74	244
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
ОГЕЛ	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		715	23,29	9,46	68,1	537,59	
		00.17		2.1.7	1.55		
полинис	Омлет натуральный	80/5	9,81	3,15	1,75	75	215
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	П/П
	Какао молоком Печенье (бисквит)	180 30	3,67 2,25	3,19	15,82	107 144	397
Итого за полдник	псченье (оисквит)	315	2,25 17,31	5,4 11,94	20,4 47,63	373	п/п
		212	17,31	11,54			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	44,65	31,01	171,94	1274,49	

	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жир	Углеводы,		
		2	,г	ы,г	Γ		
	RTO	2 день РНИК 1	нелеля				
	Суп молочный с овсяной	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	крупой	200	3,92	3,93	17,92	140,0	24
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак		444	13,08	10,9	84,75	440,7	
2 -й ЗАВТРАК	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
10.00							
Итого за 2 й		100	2,9	3,2	4,1	57	
завтрак							
		60	0.40	0.06	21.02	7.0	1
	Овощи (свежие) соленые огурцы	60	0,48	0,06	21,02	7,8	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	204,317
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		720	23,25	22,43	96,41	622,42	
	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,40	234	231
полдник	Кофейный напиток со	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	сгущенным молоком						
Итого за полдник		300	21,34	14,46	30,23	336	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564	60,57	50,99	215,49	1456,12	

		вещества	a	Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры	
		Белки,г	Жир ы,г	Углево ды, г		
CD	3 день		,			
CP.	<u>ЕДА I неде</u>	еля 	<u> </u>	 I	 I	 I
Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
Хлеб ржаной	17	1,12	0,20	5,68	44,2	п/п
Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
	432	9,58	9,61	45,83	324,1	
Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
	100	0,40	0,40	9,8	44	
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,0	52,44	20
Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
луком		0,42	1,4	·	22,23	354
Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68		п/п
		1,58	-	9,66		п/п
Кисель из сока натурального		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				382
	740	21,93	21,85	93,7	678,56	
Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	300	12	8,59	49,54	323	
	1572	43,91	40,45	198,87	1369,66	
	Суп молочный с ячневой крупой Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Масло порциями(сливочное) Плоды и ягоды свежие яблоко (банан) Салат из свеклы с огурцами солеными Суп картофельный с гречневой крупой Пюре картофельное Биточки рубленые Соус белый со сметаной и луком Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Кисель из сока натурального	Суп молочный с ячневой крупой Чай с лимоном 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 17 Масло порциями(сливочное) 5 432 Плоды и ягоды свежие яблоко (банан) 100 Салат из свеклы с огурцами солеными Суп картофельный с гречневой крупой Пюре картофельное 150 Биточки рубленые 80 Соус белый со сметаной и луком Хлеб ржаной 20 Хлеб пшеничный 20 Кисель из сока натурального 180 Блинчики 100/20 Молоко кипяченое 180 З00	СРЕДА 1 неделя Суп молочный с ячневой крупой 200 5,97 Чай с лимоном 180 0,08 Хлеб пшеничный 30 2,37 Хлеб ржаной 17 1,12 Масло порциями (сливочное) 5 0,04 432 9,58 Плоды и ягоды свежие яблоко (банан) 100 0,40 Салат из свеклы с огурцами солеными 60 0,86 Соуп картофельный с гречневой крупой 200 1,74 Пюре картофельное 150 3,06 Биточки рубленые 80 12,44 Соус белый со сметаной и луком 30 0,42 Хлеб пшеничный 20 1,58 Кисель из сока натурального 180 0,51 Блинчики 100/20 6,52 Молоко кипяченое 180 5,48 300 12	Суп молочный с ячневой крупой	Суп молочный с ячневой крупой 180 0,08 0,02 8,52	Суп молочный с ячневой крупой 180 0,08 0,02 8,52 34,8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевь	Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры, г	Углеводы, г	-	
	***	4 деі ЕТРЕРЕ	нь	-	<u>-</u>	I	
	i	ЕТВЕРГ		1	<u> </u>		
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
ЗАВТРАК	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,44	10,07	48,56	334,5	
2 й ЗАВТРАК	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	п/п
10.00	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й		30	2,81	5,4	32,76	195	,
завтрак							
	Cover ve ververy	60	0.94	1.0	5 / 1	52,43	20
	Салат из капусты Рассольник Ленинградский	200	0,84 2,1	4,8 5,1	5,41 16,59	120,75	20 76
		+					314
	Каша гречневая вязкая	150 80	4,57	5,0	20,52	145,5	
	Тефтеля рыбная тушеная Напиток из плодов	180	10,15 0,61	4,21 0,25	10,67 18,67	121 79	261 398
	шиповника	100	0,01	0,23	10,07	19	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		710	21,17	19,79	88,2	617,68	
полдник			<u> </u>				1
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	474	45
Итого за полдник		335	12,45	19,08	29,7	7678	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	45,87	54,34	199,22	1914,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевы	Энергет ическая ценность	№ рецепт уры	
			Белки	Жиры,	Углеводы,		
		5 день	,Г	Γ	Γ		
	ГЯП	ТНИЦА 1	неделя				
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,56	9,61	47,3	329,3	
2 й ЗАВТРА	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
10.00	банан (яблоко)						
Итого за 2 й завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		700	33,67	12,74	117,61	639,1	
полдник	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		330	22,44	19,24	56,38	493	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	67,17	42,09	242,29	1556,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевы	Энергет ическая ценность	№ рецепт уры	
			Белки	Жиры, г	Углеводы,	_	
	понел	6 день ЦЕЛЬНИЬ		g			•
	i	200	i	5,07	16,42	132,2	94
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой		5,2				
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	36	132	7
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		437	6,34	8,47	77,58	296,2	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й	Nonoro (oanan)	100	0,4	0,4	9,8	44	
завтрак		100	0,4	0,4	,,0		
30.2. punt			1		l .	<u> </u>	
	Овощи свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	21,02	7,8	п/п
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,60	9,63	159	269
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		740	22,08	15,16	97,66	552,39	
полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
50-4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		290	10,83	11,49	26,26	265,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	39,65	35,52	211,3	1158,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые	Энергет ическая ценность	№ рецепт уры	
			Белки,	Жиры,	Углевод	-	
			Γ	Γ	ы, г		
	RTC	7 день ЭРНИК 2 н	телеля				
	Суп молочный с гречневой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
ЗАВТРАК	крупой	200	3,77	3,47	17,00	141,0)4
SADITAR	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		434	9,71	9,63	46,5	329,3	
2 й ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
10.00	(яблоко)						
Итого за 2 й завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
завтрак						<u> </u>	
	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	3,69	377	304
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		690	26,44	22,27	56,8	751,1	
полдник	Омлет натуральный	90/5	7,52	12 16	1,51	157	215
полдпик	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	137	1/п
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,38		п/п
Итого за полдник	2 222	295	14,99	24,62	29,29	403,6	11/11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	52,64	57,02	153,59	1579	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы, г		
		8 день		22,2			
	CI	РЕДА 2 нед	целя				
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,57	10,07	47,91	336,5	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Котлета рубленая	80/5	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	2,76	4,84	10,79	97,8	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		655	24,14	19,02	72,69	576,2	
	D	100/10	1470	7.40	24.92	222	220/220
	Вареники ленивые (отварные)	100/10	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		290	17,44	9,21	43,66	325	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	51,55	38,7	174,06	1281,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жир	Углевод	-	
		9 день	,Г	ы,г	ы, г		
	чет	э день ГВЕРГ 2 н	елеля				
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями (сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	8,4	9,21	47,05	320,1	
2 й ЗАВТРАК	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	401
10.00	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		130	6,9	8,4	26,2	188	
	La		1				
	Салат из капусты	60	0,84	4,8	5,41	7,8	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,23	24,5	152,4	314
	Гуляш из отварного мяса	160	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	83,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		790	25,04	24,28	84,13	649,87	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,60	198	204,206
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		330	11,04	10,05	37,91	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	51,38	51,94	195,29	1444,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	I	Тищевые і	зещества	Энергет ическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры,	Углеводы,		
	т.	10 ден		<u> </u>			
		ТНИЦА 2		1	1	1	1
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Π/Π
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		432	9,44	10,07	48,56	334,5	
2 й ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	368
10.00	бананы (яблоко)	400		0.7	24	0.7	
Итого за 2 й		100	1,5	0,5	21	95	
завтрак							
	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	макаронными изделиями	185	23,09	9,39	25,44	278	294
	Запеканка из печени с рисом Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
ODEA	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0,23	18,8	76	399
Итого за обед	Сок фруктовый	820	32,94	19,92	103,39	739,12	377
полдник	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
	Йогурт	180	2,7	5,04	26,1	151,2	401
Итого за полдник		250	8,23	10,72	64,24	376,6	
итого за день:		1602	52,11	41,21	237,19	1544,22	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		17014	509,5	443,27	1999,24	14578,83	