

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.Н124с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
Итого завтрак		454	9,22	13,04	53,12	334	0,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41	3,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,31	3,46	10,24	79,05	3,9	7.32/1/5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3	14,02	86,18	3	7.165-1
	Бигус с мясом	230	11,68	11,1	16,7	196,25	0,5	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед		730	19,07	18,08	74,76	474	57,56
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	26,5	18,9	372,6	0,38	7.13/5/6
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Йогурт питьевой	180	8,9	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
Итого полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого за 1 день		1644	56,47	65,47	198,66	1481,13	65,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	155,82	0,5	7.162/1
		40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
		20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
		200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		465	10,82	13,84	74,65	419,28	1,63	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	7.012
		Итого второй завтрак	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	56,22	22,4	7.6/1
		200	1,78	4,08	9,5	74,84	5,3	7.068
		150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.3/3
		80	15	6,6	7	161,84	0,9	7.355-1
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		Итого обед	730	23,92	19,91	79,92	561,41	89,5
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	180	8,38	7,3	39,1	247,57	0	7.43-2/3/1
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник	410	10,66	7,57	65,95	354,28	2		
Итого за 2 день		1755	46,34	41,53	231,33	1372,77	123,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,98	21,04	151,78	0,4	7.Н043
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		454	13,06	16,9	60,64	411,7	0,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	26,46	2,1	4.1/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4	7.30/2
	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	11,58	10,92	5,26	163,43	0,5	7.Н104
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2	7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого обед		730	26,65	21,04	86,42	600,4	61,36	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,2	140,24	0,28	7.038
	"Березка"	100	7,42	10,47	64,34	381	0,0	7.1241/2/1
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
Итого полдник		430	25,84	32,71	74,9	611,81	4,58	
Итого за 3 день		1714	66,05	70,75	232,06	1665,31	69,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4									
Завтрак	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	58,98		7.351	
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035	
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285	
Итого завтрак		385	23,86	35,15	66,98	682,89	2,13		
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2	
	Итого второй завтрак	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1	
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	7.043с-2	
	Котлета из мяса кури	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3	7.н347	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86	6,61	36,39	199,8	0,9	7.44/3/4	
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	55,6	50,0	7.197	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003	
	Соус молочный (для запекания)	30	1,1	3	3,21	44,79	0,1	7.3/11/1	
	Итого обед	760	27,22	21,34	91,46	604,11	70,3		
	Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180	3,92	4,93	12,96	108,25		7.н253/3
		Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Вафли		20	0,64	0,56	16,18	63	0,12	7.015	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052	
Итого полдник	430	6,84	5,76	55,99	277,96	2,12			
Итого за 4 день		1725,0	58,4	62,8	230,0	1618,4	89,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	174,54	0,35	7.н119с
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	7,74	21,35	146,77	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		454	13,49	17,7	60,81	425,83	0,92	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	4,17	7,94	51,02	3,2	7.289
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,86	4,82	11,62	90,82	6,4	7.264
	Капуста тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	7.22/8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
Итого обед		730	20,59	26,41	90,92	544,52	72,14	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с изюмом	150	19,2	23,9	25	433,7	0,56	7.11/5/2
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
Итого полдник		380	27,9	31,65	58,86	645,62	6,06	
Итого за 5 день		1664	62,48	75,86	220,69	1657,37	82,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	155,82	0,42	7.162/1
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		445	10,74	13,84	61,34	373,92	1,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,22	9,3	48,8	2,1	7.375
	Суп лапша	200	1,96	3,4	14,82	93,78	4,52	7.20/2/5
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,91	21,72	3,6	278,5	3,84	7.8/9
	Капустя тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		720	25,98	29,92	96,36	665,06	111,76	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	2,94	3,73	21,87	127,48	11	7.64с
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Сельдь	30	5,13	2,57	0	44,14	0	7.н125/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
Итого полдник		410	10,39	6,57	49,84	283,23	23,2	
Итого за 10 день		1675	47,61	50,43	217,64	1363,61	139,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,53	7.4.123-С	
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067	
Итого завтрак		454	13,22	18,46	59,5	414,2	1,1		
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0	7.223	
	Итого второй завтрак	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1		7.10/1	
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,8	4,44	13,78	94,4	2,67	7.258	
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,42	157,14	3,53	7.35/8	
	Картофельное пюре	150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.355-1	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003	
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7.371-1	
	Итого обед	733	27,14	20,38	80,96	580,19	67,1		
	Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	120	8,67	8,23	5,73	131,54	0,2	7.123/2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Мармелад		20	0,16	0	30,64	105,48	0	7.304	
Чай с лимоном		200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3	
Итого полдник	370	11,15	8,5	64,34	348,63	12,4			
Итого за 7 день		1717	53,19	47,45	229,21	1432,73	116,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,82	8,62	28,3	211,78	0,35	7.5/4/4
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		445	13	17,06	65,44	429,88	1,28	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом Суп пюре из разных овощей Бигус с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Гренки	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1
		200	2,42	3,9	10,3	91,86	3,46	7.27/2
		230	11,68	11,1	16,7	196,25	0,5	7.061
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
		750	19,85	20,85	79,15	529,36	58,98	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом Чай с сахаром Пирожок с повидлом	200	4,6	6,04	15,04	129,8	1,41	7.н132
		200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
		75	4,027	5,79	4,15	234		3.8/21/3
		475	8,627	11,83	31,01	408,14	2,21	
Итого полдник		1770	41,977	49,84	185,7	1408,78	65,47	
Итого за 8 день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 9										
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	5,82	7,82	24,62	178,14	0,52	7.Н080		
		9	2,15	0,22		26,23		7.435/5		
		40	3,08	1,2	21,32	84,6	0	7.189-5		
		200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067		
		449	13,85	12,06	62,94	393,49	1,02			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031		
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3			
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54	7.27/1		
		200	1,68	2,76	8,14	58,44	5,37	7.Н146		
		80	18,56	16,84	3,03	237,16	1,7	7.14/8/4		
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1		
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003		
		150	2,41	5,9	16,8	125,9	0	7.113		
		730	26,93	29,72	71,26	609,19	79,77			
		Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	158,49	0,28	7.Н038/6
				20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
				30	0,6	2,7	2,82	32,94	0	7.364
30	2,28			0,27	15,03	62,37	1,2	7.052		
200					11,82	44,34	0,8	7.354/4		
Итого полдник		400	14,38	16,08	48,06	380,58	2,28			
Итого за 9 день		1679	55,66	57,96	192,36	1424,66	86,07			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,66	22,2	162,24	0,4	7.043
		200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
Итого завтрак		445	10,72	15,1	59,34	380,34	1,33	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0	7.346
		Итого второй завтрак	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом Суп-пюре картофельный вегетарианский Плов из отварной курицы Гренки Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86	7.8/1
		200	2,58	4,22	15,9	107,84	11,1	7.255
		230	27,8	11,33	32,66	326,83	0	7.162c
		20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		Итого обед	750	35,81	20,34	100,75	655,63	66,12
Уплотненный полдник	Суфле творожное Сгущенное молоко Хлеб пшеничный Йогурт питьевой	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
		20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		180	8,98	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
Итого полдник	365	28,87	32,72	60,15	664,64	4,7		
Итого за 6 день		1660	75,75	68,51	230,62	1740,21	75,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев с маслом	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,35	7.н123-с
	сливочным	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Батон с маслом	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
	Чай с молоком	445	9,14	14,28	52,48	332,76	0,61	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	91,33	0,92	7.19/1
	Суп-пюре гороховый	200	8,34	2,22	23,4	138,06	0,48	7.29/2
	Сосиска	100	10,34	21,03	1,46	266	0	7.40/9
	Капуста тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1,2	7.34/2/2
Итого обед								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	14,25	21,09	17,49	284,1	0,15	7.14/5/3
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	123,66	0	7.308
Итого полдник								
Итого за 13 день		1665	61,18	81,64	230,53	1720,73	111,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,2	140,24	0,28	7.038
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		404	21,9	27,42	42,8	400,16	0,85	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	15,0	7.183-1
	Итого второй завтрак	100	1,05	0,07	15,26	62,3	15	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4	8,1	69,57	3,19	7.4/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,34	2,78	7,82	57,44	5,37	7.043с-2
	Биточки рыбные	80	15	6,6	7	161,84	0,9	7.355-1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	4,11	30,46	161,92	0	7.45/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого обед		760	26,55	18,28	102,21	626,06	60,82	
Уплотненный полдник	Каша молочная из гречи и пшена	200	5,8	7,3	27,34	189,58	0,53	7.186/1
	Молочная ("Дружба 1") с маслом	75	4,56	6,21	38,69	228,75	0,1	3.8/2/1/4
	Пирожок с яблоками	180	8,9	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
Итого полдник		455	19,26	19,25	81,31	555,81	2,93	
Итого за 12 день		1719	68,76	65,02	241,58	1644,33	79,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.Н124с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
	Итого завтрак	445	10,98	14,74	57,68	373,52	1,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,06	8,72	70,72	8,65	7.136
	Печень по-строгановски	80	10,63	12,38	5,48	206,00	16,56	7.9/8/2
	Картофельное пюре	150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	19,05	26,07	77,15	607,99	100,11	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	180	8,38	7,3	39,1	247,57	0	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	141,75	0	7.307/1
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
Итого полдник	455	14,14	10,25	100,31	511,91	1,46		
Итого за 11 день		1730	44,67	51,16	245,24	1534,82	105,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.Н124С
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		445	10,7	14,44	58,9	378,2	0,9	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	15,0	7.187/1
	Итого второй завтрак	100	0,36	0,27	9,27	42,3	15	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Суп-лапша на к/б	200	1,76	3,06	12,18	80,06	0,38	7.20/2
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	230	18,1	8,3	28,26	250,9	0,51	7.Н070-2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		760	26,1	16,6	95,61	569,01	66,25	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
Итого полдник	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
		355	24,71	33,49	52,56	637,8	5,5	
Итого за 15 день		1660	61,87	64,8	216,34	1627,31	87,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,82	8,62	28,3	211,78	0,4	7.5/4/4
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		454	15,6	19,84	66,68	467,02	1,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	3,04	10,39	58,44	24,3	7.12/1/4
	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3	14,02	86,18	3	7.165-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,96	3,72	168,84	11,36	7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86	6,61	36,39	199,8	50,16	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед		730	23,42	25,13	98,32	626,18	138,98
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	2,94	3,7	21,8	127,4	10,7	7.64С
	Биточки рыбные	80	15,03	6,68	7,04	145,56	0	7.355-1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		460	20,29	10,65	56,81	384,57	22,9	
Итого за 14 день		1744	59,81	55,72	231,91	1519,17	166,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	174,54	0,42	7.н119с
		60	3,16	1,2	33,99	142	0,07	7.185/4
		200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		460	11,2	11,16	73,45	421,06	0,99	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, зеленым горошком и растит. маслом	60	1,44	3,7	8,56	71,65	22,4	7.32/1/6
		200	1,86	4,82	11,62	90,82	4,5	7.264
		150	2,53	5,53	17,5	112,59	0	7.н113/1
		80	11,5	14,24	4,22	191	89,0	7.29/8
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
Итого обед		730	20,47	28,81	75,7	578,98	166,06	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	140	13,75	18,92	22,7	312,7	0,9	7.18/5/4
		20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник	Иогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
		370	26,41	26,67	64,48	571,53	4,4	
Итого за 16 день		1660	58,58	66,74	223,73	1612,97	174,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	200	5,4	7,1	23,48	169,12	0,52	7.Н026
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		454	14,18	18,32	61,86	424,36	1,52	
Второй завтрак	Груша	150	0,54	0,4	13,9	57,1	15,0	7.088/1
	Итого второй завтрак	150	0,54	0,4	13,9	57,1	15	
Обед	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	57,81	3,9	7.5/1
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	104,3	0,38	7.Н086/2
	Азу	230	24,81	23,41	23,34	396,31	0,36	7.Н152
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7.371-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	763	35,31	31,74	95,34	734,75	56	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	158,49	0,02	7.Н038/6
	Пирожок с картофелем	75	3,74	11,51	25,98	223,5		3.8/12/4
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник	395	13,16	23,58	40,83	426,33	0,82		
Итого за 17 день		1762	63,19	74,04	211,93	1642,54	73,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,35	7.Н123-с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		445	10,62	15,68	58,26	377,06	0,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Огурец консервированный	40	0,3	0,4	0,91	4,68	22,4	7.367-4
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,18	80,06	0,38	7.20/2
	Гуляш из мяса кури	80	9,04	9,88	2,9	136,35	3,53	7.190-1с/3
	Картофельное пюре с морковью	150	2,79	4,03	18,36	114,87	10,74	7.Н047
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		710	17,03	17,89	68,15	448,88	87,21	
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Рис в молоке со сливочным маслом	180	3,92	4,93	12,96	108,25		7.Н253/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
Итого полдник		200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
		450	9,68	7,98	66,64	356,38	2	
Итого за 18 день		1705	37,83	41,65	203,15	1223,72	93,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 19									
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,66	22,2	162,24	0,21	7.043	
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1	
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285	
Итого завтрак		454	13,32	17,88	60,58	417,48	1,21		
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2	
	Итого второй завтрак	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	2,3	8.20/1	
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,68	2,76	9,4	58,44	10,85	7.1146	
	Биточки рыбные	80	15,03	6,6	7,04	145,56	0,51	7.355-1	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	4,11	30,46	161,92	0	7.45/3	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003	
	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,38	1,89	21,86	0	7.5/11/1	
	Итого обед	760	24,97	19,82	88,93	563,46	63,82		
	Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,63	8,73	14,73	172,11	0,4	7.4/6/4
		Зефир	40	0,32	0	31,4	109,44	0	7.293
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052	
Итого полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4	
	Итого за 19 день	1784	51,04	47,22	238,07	1422,66	82,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 20								
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,6	6,04	15,04	129,8	1,41	7.н132
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		445	10,5	14,18	53,4	352,58	1,91	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8,01	59,12	1,16	7.10/1
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	2,78	9,16	60,74	5,45	7.054
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом							
	говядины	230	15,98	15,54	27,69	307,9	16,56	7.36/8/4
	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,3	1,89	21,8	31,3	7.5/1/1/1
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Итого обед	790	24,1	24,42	99,22	654,11	144,67	
	Уплотненный полдник	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0
Суфле творожное		135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
Булочка "Посадская" с повидлом		80	6,55	7,46	20,27	228,96		3.8/12/9
Кефир		180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
Итого полдник	415	29,18	39,91	57,47	784,32	5,5		
Итого за 20 день		1750	64,28	78,61	220,19	1832,41	155,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 20 день		1750	64,28	78,61	220,19	1832,41	155,08	
Итого за весь период			1135,2	1217,2	4431,0	30945,7	2042,2	
Среднее значение за период			56,8	60,9	221,5	1547,3	102,1	
белков, жиров,			4	4	14			