

Меню на первый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витам ин С	Номер рецеп- туры	№ Сбор- ника
			Белки	Жиры	Углево- ды				
День 1									
Завтрак:	Каша манная	200	<u>8,24</u>	<u>7,36</u>	<u>33,72</u>	<u>236,12</u>	<u>7,04</u>	№41 0	1
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3,06</u>	<u>17,8</u>	<u>49,28</u>	<u>6</u>	№13 6	1
	Хлеб с маслом, сыром	40/10/5	<u>6,3</u>	<u>13,6</u>	<u>14,7</u>	<u>209,64</u>	<u>0,2</u>	№1	1
	Итого	455	<u>26,54</u>	<u>24,22</u>	<u>66,22</u>	<u>495</u>	<u>13,24</u>		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>50</u>	№39 8	3
	Итого	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>50</u>		
Обед:	Салат из свеклы с луком	50	<u>0,7</u>	<u>3,04</u>	<u>4,18</u>	<u>46</u>	<u>4,75</u>	№33	5
	Борщ на м/к бульоне	250	<u>1,8</u>	<u>4,9</u>	<u>12,75</u>	<u>102</u>	<u>15,6</u>	№56	1
	Жаркое по- домашнему	250	<u>10,62</u>	<u>10,86</u>	<u>24,25</u>	<u>304,67</u>	<u>4,1</u>	№96	3
	Компот сухофрукты	200	<u>1,04</u>	<u>0</u>	<u>26,96</u>	<u>107,44</u>	<u>0,8</u>	№12 6	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0,5</u>	<u>22,165</u>	<u>94,5</u>	<u>0</u>	№14 8	3
	Итого	800	<u>17,16</u>	<u>19,3</u>	<u>90,305</u>	<u>654,61</u>	<u>25,25</u>		
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3,06</u>	<u>17,28</u>	<u>49,28</u>	<u>6</u>	№13 6	3
	Булочка домашняя	60	<u>5,8</u>	<u>10,01</u>	<u>43,13</u>	<u>286,4</u>	<u>0</u>	№46 9	1
	Итого	280	<u>17,8</u>	<u>13,07</u>	<u>60,41</u>	<u>335,68</u>	<u>6</u>		
	Ужин	Сырники со сметаной	160	<u>21,42</u>	<u>15,2</u>	<u>13,6</u>	<u>376</u>	<u>0,4</u>	№12 7
	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19,6</u>	<u>80</u>	<u>30</u>	№12 2	3
	Хлеб пшеничный	40	<u>2,4</u>	<u>0,8</u>	<u>16,7</u>	<u>85,7</u>	<u>0</u>	№14 7	3
	Итого	400	<u>23,82</u>	<u>16</u>	<u>49,9</u>	<u>541,7</u>	<u>30,4</u>		
Итого		<u>2015</u>	<u>85,66</u>	<u>72,73</u>	<u>266,835</u>	<u>2067,66</u>	<u>124,89</u>		

Меню на второй день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход и блюд а	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С	Ингре- диенты	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углево- ды				
День 2									
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	<u>9.68</u>	<u>9.68</u>	<u>30.38</u>	<u>243.16</u>	<u>7.04</u>	№413	1
	Кофейный напиток	200	<u>3.12</u>	<u>2.69</u>	<u>14.18</u>	<u>93.34</u>	<u>1.1</u>	№395	1
	Хлеб с маслом	40/5	<u>2.7</u>	<u>8.4</u>	<u>16.4</u>	<u>153</u>	<u>0</u>	№1	1
	Итого	445	<u>14.9</u>	<u>20.74</u>	<u>60.96</u>	<u>491.3</u>	<u>8.14</u>		
2 Завтрак:	Яблоко	200	<u>0.8</u>	<u>0.8</u>	<u>19.6</u>	<u>88</u>	<u>20</u>	№368	1
	Итого	200	<u>0.8</u>	<u>0.8</u>	<u>19.6</u>	<u>88</u>	<u>20</u>		
Обед:	Салат из свежей капусты	70	<u>0.96</u>	<u>5.04</u>	<u>3.9</u>	<u>65.11</u>	<u>24.1</u>		2
	Суп м.л. фасольный	250	<u>5.12</u>	<u>5.35</u>	<u>16.12</u>	<u>133</u>	<u>5.8</u>	№44	
	Котлета мясная	70	<u>10.297</u>	<u>4.117</u>	<u>3.808</u>	<u>87.535</u>	<u>0</u>	№101	2
	Макароны	130	<u>7.41</u>	<u>6.266</u>	<u>35.685</u>	<u>234.442</u>	<u>0</u>	67	1
	Подлива	50	<u>3.9</u>	<u>2.8</u>	<u>0.8</u>	<u>44.2</u>	<u>0.1</u>	№95	1
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.94</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	770	<u>31.727</u>	<u>24.1</u>	<u>109.418</u>	<u>766.227</u>	<u>30.8</u>		
Полдник:	Кефир	150	<u>5.8</u>	<u>5</u>	<u>8</u>	<u>100</u>	<u>1.4</u>	№401	1
	Сухарь	20	<u>1.168</u>	<u>1.332</u>	<u>31</u>	<u>141.668</u>	<u>0</u>	№152	2
	Итого	170	<u>6.968</u>	<u>6.332</u>	<u>39</u>	<u>241.668</u>	<u>1.4</u>		
Ужин:	Картофельное пюре	200	<u>3.86</u>	<u>5.64</u>	<u>21.56</u>	<u>192.58</u>	<u>28</u>	№321	3
	Икра кабачковая	60	<u>1.14</u>	<u>5.34</u>	<u>4.62</u>	<u>71.4</u>	<u>2.8</u>	№5	2
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3.06</u>	<u>17.8</u>	<u>49.28</u>	<u>22.5</u>	№136	3
	Хлеб пшеничный	40	<u>2.4</u>	<u>0.8</u>	<u>16.7</u>	<u>85.7</u>	<u>0</u>	№147	3
	Итого	500	<u>19.4</u>	<u>14.84</u>	<u>60.68</u>	<u>398.96</u>	<u>53.3</u>		
Итого		<u>2085</u>	<u>73.495</u>	<u>66.812</u>	<u>289.658</u>	<u>1986.355</u>	<u>93.84</u>		

Меню на третий день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 3									
Завтрак	Омлет натуральный	150	<u>11,8</u>	<u>13,6</u>	<u>4,81</u>	<u>187,4</u>	<u>0,2</u>	№79	3
	Какао с молоком	200	<u>4,2</u>	<u>3,62</u>	<u>17,28</u>	<u>118,66</u>	<u>1,6</u>	№397	1
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	<u>6,3</u>	<u>13,6</u>	<u>14,7</u>	<u>209,64</u>	<u>0</u>	№1	5
	Итого	515	<u>22,3</u>	<u>30,82</u>	<u>36,79</u>	<u>515,7</u>	<u>1,8</u>		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>50</u>	№398	3
	Итого	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>50</u>		
Обед:	Огурчик соленый	30	<u>0,24</u>	<u>0,3</u>	<u>0,51</u>	<u>5</u>	<u>0,51</u>	№	
	Суп овощной на курином бульоне	250	<u>4,3</u>	<u>0,625</u>	<u>10,45</u>	<u>76,5</u>	<u>17,92</u>	№41	3
	Биточки куриные	80	<u>11,8</u>	<u>11,3</u>	<u>7,9</u>	<u>180</u>	<u>0,4</u>	№89	3
	Рис отварной	130	<u>3,16</u>	<u>4,654</u>	<u>31,8</u>	<u>181,74</u>	<u>0</u>	№315	1
	Подлива	50	<u>3,9</u>	<u>2,8</u>	<u>0,8</u>	<u>44,2</u>	<u>0,1</u>	95	1
	Компот из сухофруктов	200	<u>1,04</u>	<u>0</u>	<u>26,96</u>	<u>107,44</u>	<u>0,8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0,5</u>	<u>22,165</u>	<u>94,5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	790	<u>27,44</u>	<u>20,32</u>	<u>110,885</u>	<u>689,38</u>	<u>19,73</u>		
Полдник:	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19,6</u>	<u>80</u>	<u>22,5</u>	№122	3
	Пряники	20	<u>2,588</u>	<u>3,28</u>	<u>27,324</u>	<u>149,2</u>	<u>0,004</u>	№493	1
	Итого	340	<u>3,3</u>	<u>3,52</u>	<u>57</u>	<u>275,28</u>	<u>36</u>		
Ужин:	Вареники с маслом	200	<u>21,72</u>	<u>29,26</u>	<u>13,78</u>	<u>453,34</u>	<u>0,38</u>	№126	1100
	Чай с лимоном	200	<u>0,14</u>	<u>0,02</u>	<u>17,28</u>	<u>45,56</u>	<u>3,14</u>	№393	1100
	Хлеб пшеничный	40	<u>2,4</u>	<u>0,8</u>	<u>16,7</u>	<u>85,7</u>	<u>0</u>	№147	3
	Итого	440	<u>24,26</u>	<u>30</u>	<u>47,76</u>	<u>584,6</u>	<u>3,5</u>		
Итого		<u>2185</u>	<u>77,64</u>	<u>84,80</u>	<u>261,925</u>	<u>2105,63</u>	<u>111,03</u>		

Меню на четвёртый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 4									
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	<u>6.76</u>	<u>10.42</u>	<u>25.86</u>	<u>224.94</u>	<u>0.9</u>	№70	3
	Кофейный напиток	200	<u>3.12</u>	<u>2.66</u>	<u>14.18</u>	<u>93.34</u>	<u>1.3</u>	№395	1
	Хлеб с маслом	40:5	<u>2.7</u>	<u>8.4</u>	<u>16.4</u>	<u>153</u>	<u>0</u>	№1	1
	Итого	445	<u>12.58</u>	<u>21.48</u>	<u>56.44</u>	<u>471.28</u>	<u>2.2</u>		
2 Завтрак:	Отвар шиповника	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	1
	Итого	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>		3
Обед:	Салат из свежей капусты	70	<u>0.96</u>	<u>5.04</u>	<u>3.9</u>	<u>65.11</u>	<u>24.1</u>	№20	5
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250	<u>2</u>	<u>5.2</u>	<u>14.8</u>	<u>114</u>	<u>2</u>	№5	2
	Запеканка картофельная с мясом	200	<u>14.86</u>	<u>10.98</u>	<u>34.04</u>	<u>296.3</u>	<u>29.76</u>	№291	1
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>1</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	
	Итого	770	<u>21.8</u>	<u>21.72</u>	<u>101.865</u>	<u>678.34</u>	<u>61.66</u>		
Полдник:	Молоко	200	<u>6.1</u>	<u>5.44</u>	<u>10.1</u>	<u>113</u>	<u>2.74</u>	№6	4
	Печенье	20	<u>2.832</u>	<u>5.256</u>	<u>22.296</u>	<u>148</u>	<u>0</u>	№460	3
	Итого	220	<u>8.932</u>	<u>10.696</u>	<u>32.306</u>	<u>261</u>	<u>2.74</u>		
Ужин	Оладьи с сливочным маслом	120	<u>8.8</u>	<u>16.18</u>	<u>47.47</u>	<u>399.4</u>	<u>1.57</u>	№444	4
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3.06</u>	<u>17.28</u>	<u>49.28</u>	<u>6</u>	№136	3
	Итого	320	<u>20.8</u>	<u>19.24</u>	<u>64.75</u>	<u>420.18</u>	<u>7.57</u>		
Итого		<u>1955</u>	<u>65.152</u>	<u>73.136</u>	<u>282.321</u>	<u>1938.24</u>	<u>74.97</u>		

Меню на пятый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 5									
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	<u>6.32</u>	<u>10.18</u>	<u>26.34</u>	<u>223.16</u>	<u>0.9</u>	№68	3
	Каша с молоком	200	<u>4.2</u>	<u>3.62</u>	<u>17.28</u>	<u>118.66</u>	<u>1.6</u>	№397	1
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/12	<u>6.3</u>	<u>13.6</u>	<u>14.7</u>	<u>209.64</u>	<u>0.2</u>	№1	5
	Итого	457	<u>16.82</u>	<u>27.4</u>	<u>58.32</u>	<u>551.46</u>	<u>2.7</u>		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	<u>0.34</u>	<u>0.14</u>	<u>9.49</u>	<u>40.67</u>	<u>50</u>	№398	3
	Итого	100	<u>0.34</u>	<u>0.14</u>	<u>9.49</u>	<u>40.67</u>	<u>50</u>		
Обед:	Огурец свежий	60	<u>2.6</u>	<u>0.3</u>	<u>11</u>	<u>28.5</u>		№13	1
	Суп гороховый с мясом	250	<u>5.72</u>	<u>0.6</u>	<u>16.12</u>	<u>101</u>	<u>4.26</u>	№37	3
	Плов с мясом	200	<u>20</u>	<u>18.48</u>	<u>33.46</u>	<u>380</u>	<u>0.52</u>	№531	1100
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	760	<u>32.36</u>	<u>19.88</u>	<u>109.8</u>	<u>713.42</u>	<u>6.23</u>		
Полдник:	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19.7</u>	<u>80</u>	<u>30.5</u>	№122	3
	Хлеб с джемом	50	<u>2.28</u>	<u>3.37</u>	<u>26.96</u>	<u>146</u>	<u>0.43</u>	№451	3
	Итого	250	<u>2.28</u>	<u>3.37</u>	<u>46.66</u>	<u>226</u>	<u>30.93</u>		
Ужин	Солянка	250	<u>4.8</u>	<u>10.67</u>	<u>5.07</u>	<u>216</u>	<u>17.2</u>	№695	3
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3.06</u>	<u>17.28</u>	<u>49.28</u>	<u>6</u>	№136	3
	Хлеб пшеничный	40	<u>2.4</u>	<u>0.8</u>	<u>16.7</u>	<u>85.7</u>	<u>0</u>	№147	3
	Итого	490	<u>19.2</u>	<u>14.53</u>	<u>58.59</u>	<u>351</u>	<u>23.2</u>		
Итого		<u>2007</u>	<u>71</u>	<u>65.52</u>	<u>282.86</u>	<u>1882.55</u>	<u>113.1</u>		

Меню на шестой день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6									
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом	200	<u>6.04</u>	<u>9.96</u>	<u>31.32</u>	<u>239.34</u>	<u>0.9</u>	№7	1100
	Кофейный напиток	200	<u>3.12</u>	<u>2.66</u>	<u>14.18</u>	<u>93.34</u>	<u>1.3</u>	№395	1
	Хлеб с маслом	40/5/	<u>2.7</u>	<u>8.4</u>	<u>16.4</u>	<u>153</u>	<u>0</u>	№1	1
	Итого	445	<u>11.86</u>	<u>21.02</u>	<u>61.9</u>	<u>485.68</u>	<u>2.4</u>		
2 Завтрак:	Банан	120	<u>0.72</u>	<u>0.24</u>	<u>10.08</u>	<u>40.67</u>	<u>6</u>	№6	4
	Итого	120	<u>0.72</u>	<u>0.24</u>	<u>10.08</u>	<u>46.08</u>	<u>6</u>		
Обед:	Помидор свежий	70	<u>3.5</u>	<u>0.65</u>	<u>12.35</u>	<u>30.7</u>	<u>4.8</u>	№41	4
	Щи на м.к со сметаной	250	<u>2.1</u>	<u>1.675</u>	<u>9.225</u>	<u>61.65</u>	<u>24.67</u>	№32	3
	Макароны отварные	130	<u>3.84</u>	<u>0.55</u>	<u>20.76</u>	<u>103.4</u>	<u>0</u>	№204	1
	Рыба тушеная с овощами (гуляш)	180	<u>7.7</u>	<u>16.7</u>	<u>0.28</u>	<u>182</u>	<u>0</u>	№275	1
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	880	<u>20.075</u>	<u>20.075</u>	<u>91.740</u>	<u>579.69</u>	<u>30.27</u>		
Полдник:	Чай с молоком	200	<u>3.54</u>	<u>3.1</u>	<u>17.28</u>	<u>102.66</u>	<u>1.58</u>	№136	2
	Пряник	20	<u>2.588</u>	<u>3.28</u>	<u>27.324</u>	<u>149.2</u>	<u>0.004</u>	№493	1
	Итого	220	<u>6.128</u>	<u>6.38</u>	<u>44.604</u>	<u>251.86</u>	<u>1.62</u>		
Ужин	Залеканка из творога со сметаной	160	<u>35.08</u>	<u>24.1</u>	<u>34.3</u>	<u>494</u>	<u>0.48</u>	№237	1
	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19.6</u>	<u>80</u>	<u>30</u>	№122	3
	Итого	360	<u>35.08</u>	<u>24.1</u>	<u>53.9</u>	<u>574</u>	<u>30.48</u>		
Итого		<u>2025</u>	<u>73.865</u>	<u>71.815</u>	<u>262.224</u>	<u>1937.31</u>	<u>70.77</u>		

Меню на седьмой день

Пробы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ СБ оригинала
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	<u>9,08</u>	<u>9,08</u>	<u>30,38</u>	<u>240,16</u>	<u>7,04</u>	№413	1
	Каша с маслом	200	<u>4,2</u>	<u>3,02</u>	<u>17,28</u>	<u>118,60</u>	<u>1,0</u>	№397	1
	Хлеб с маслом	40/5	<u>2,2</u>	<u>8,4</u>	<u>16,4</u>	<u>131</u>	<u>0</u>	№1	1
	Итого	445	<u>13,98</u>	<u>21,2</u>	<u>64,06</u>	<u>317,82</u>	<u>8,04</u>		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>20</u>	№398	1
	Итого	100	<u>0,34</u>	<u>0,14</u>	<u>9,49</u>	<u>40,67</u>	<u>20</u>		
Обед:	Осужен снежной	60	<u>2,0</u>	<u>0,1</u>	<u>11</u>	<u>28,43</u>		№	1
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	<u>4,35</u>	<u>0,075</u>	<u>18,15</u>	<u>107,05</u>	<u>1,7</u>	№36	1
	Голубцы капустные с куриным мясом	250	<u>22,1</u>	<u>14,2</u>	<u>11,32</u>	<u>241,7</u>	<u>11,1</u>	298	1
	Компот с/ф	200	<u>1,04</u>	<u>0</u>	<u>26,96</u>	<u>107,44</u>	<u>0,8</u>	№126	1
	Хлеб ржаной	50	<u>1</u>	<u>0,5</u>	<u>22,165</u>	<u>94,5</u>	<u>0</u>	№148	1
	Итого	810	<u>33,07</u>	<u>15,075</u>	<u>95,07</u>	<u>679,21</u>	<u>35,8</u>		
Полдник:	Кефир	150	<u>5,8</u>	<u>1</u>	<u>8</u>	<u>100</u>	<u>1,4</u>	№401	1
	Хлеб пшеничный	20	<u>1,2</u>	<u>0,4</u>	<u>8,35</u>	<u>42,85</u>	<u>0</u>	№147	1
	Итого	170	<u>7</u>	<u>1,4</u>	<u>16,35</u>	<u>142,85</u>	<u>1,4</u>		
Ужин	Греча рассыпчатая сладкая	180	<u>9,1</u>	<u>7,5</u>	<u>39,9</u>	<u>251</u>	<u>0</u>	№206	
	Чай с молоком	200	<u>3,54</u>	<u>3,1</u>	<u>17,28</u>	<u>102,66</u>	<u>1,58</u>	№136	1
	Хлеб пшеничный	40	<u>2,4</u>	<u>0,8</u>	<u>16,7</u>	<u>85,7</u>	<u>0</u>	№147	1
	Итого	420	<u>15,04</u>	<u>11,4</u>	<u>73,88</u>	<u>439,36</u>	<u>1,58</u>		
Итого		<u>1945</u>	<u>71,43</u>	<u>54,315</u>	<u>258,85</u>	<u>1819,91</u>	<u>97,42</u>		

Меню на восьмой день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 8									
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	<u>6.98</u>	<u>10.42</u>	<u>25</u>	<u>222.38</u>	<u>0.9</u>	№66	3
	Кофейный напиток	200	<u>3.12</u>	<u>2.66</u>	<u>14.18</u>	<u>93.34</u>	<u>1.3</u>	№395	1
	Хлеб с маслом	40/5	<u>2.7</u>	<u>8.4</u>	<u>16.4</u>	<u>153</u>	<u>0</u>	№1	1
	Итого	445	<u>12.8</u>	<u>21.48</u>	<u>55.58</u>	<u>468.7</u>	<u>2.2</u>		
2 Завтрак:	Отвар шиповника	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	1
	Итого	200	<u>1.08</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>		
Обед:	Салат свекольный с луком	50	<u>0.7</u>	<u>2.69</u>	<u>4.18</u>	<u>99</u>	<u>4.73</u>	№33	3
	Суп м.к. крестьянский	250	<u>2.5</u>	<u>3.36</u>	<u>14.535</u>	<u>123.75</u>	<u>9.875</u>	№80	
	Котлета рыбная	80	<u>10.7</u>	<u>3.7</u>	<u>8</u>	<u>108</u>	<u>0.34</u>	№84	3
	Картофельное пюре	200	<u>3.86</u>	<u>5.64</u>	<u>21.56</u>	<u>192.58</u>	<u>28</u>	№321	3
	Компот из кураги	200	<u>1.66</u>	<u>0</u>	<u>32.98</u>	<u>143.46</u>	<u>1.62</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	830	<u>22.42</u>	<u>15.83</u>	<u>103.42</u>	<u>761.29</u>	<u>44.585</u>		
Полдник:	Молоко	200	<u>6.1</u>	<u>5.44</u>	<u>10.1</u>	<u>113</u>	<u>2.74</u>	№401	1
	Хлеб пшеничный с повидлом	50	<u>2.4</u>	<u>3.57</u>	<u>26.2</u>	<u>146</u>	<u>0.43</u>	№147	
	Итого	250	<u>8.5</u>	<u>9.01</u>	<u>36.3</u>	<u>259</u>	<u>3.17</u>		
Ужин:	Сырники из творога со сметаной	160	<u>27</u>	<u>39.42</u>	<u>13.36</u>	<u>544.92</u>	<u>0.45</u>	№127	1100
	Чай с лимоном	200	<u>0.14</u>	<u>0.02</u>	<u>17.28</u>	<u>45.36</u>	<u>3.14</u>	№393	1
	Итого	360	<u>27.14</u>	<u>39.44</u>	<u>32.84</u>	<u>590.4</u>	<u>3.59</u>		
Итого		<u>2085</u>	<u>71.94</u>	<u>85.76</u>	<u>255.1</u>	<u>2186.83</u>	<u>54.345</u>		

Меню на девятый день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витам ин С	Номер рецеп- тур ы	№ Сбор- ника
			Белки	Жиры	Углево- ды				
День 9									
Завтрак:	Вермишель молочная	200	<u>6.6</u>	<u>2</u>	<u>20.64</u>	<u>187.04</u>	<u>0.9</u>	№35	<u>3</u>
	Какао с молоком	200	<u>4.2</u>	<u>3.62</u>	<u>17.28</u>	<u>118.66</u>	<u>1.6</u>	№39 7	<u>1</u>
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	<u>6.3</u>	<u>13.6</u>	<u>14.7</u>	<u>209.64</u>	<u>0.2</u>	№1	<u>5</u>
	Итого	455	<u>17.1</u>	<u>26.22</u>	<u>52.22</u>	<u>515.34</u>	<u>2.7</u>		
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	<u>0.34</u>	<u>0.14</u>	<u>9.49</u>	<u>40.67</u>	<u>50</u>	№39 8	<u>3</u>
	Итого	100	<u>0.34</u>	<u>0.14</u>	<u>9.49</u>	<u>40.67</u>	<u>50</u>		
Обед:	Бульон с гречками	250	<u>5.84</u>	<u>0.975</u>	<u>21</u>	<u>116.25</u>	<u>4</u>	№10 9	<u>1</u>
	Отурец свежий	50	<u>2.6</u>	<u>0.3</u>	<u>11</u>	<u>28.5</u>			<u>1</u>
	Суфле куриное с рисом	150	<u>25.82</u>	<u>24.6</u>	<u>6.87</u>	<u>351.8</u>	<u>0</u>	№31 1	<u>1</u>
	Капуста тушеная	100	<u>2.07</u>	<u>3.24</u>	<u>9.43</u>	<u>75.1</u>	<u>17.16</u>	№33 6	<u>3</u>
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№12 6	<u>3</u>
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№14 8	<u>3</u>
	Итого	820	<u>40.38</u>	<u>29.615</u>	<u>97.4</u>	<u>773.6</u>	<u>22.96</u>		
Полдник:	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19.6</u>	<u>80</u>	<u>30.5</u>	№12 2	<u>3</u>
	Булочка	60	<u>4.39</u>	<u>3.12</u>	<u>25.93</u>	<u>149</u>	<u>0</u>	№46 9	<u>3</u>
	Итого	260	<u>4.39</u>	<u>3.12</u>	<u>45.53</u>	<u>229</u>	<u>30.5</u>		
Ужин:	Рагу овощное	250	<u>6.25</u>	<u>8.4</u>	<u>24</u>	<u>210.5</u>	<u>14</u>	№59	<u>3</u>
	Чай с сахаром	200	<u>12</u>	<u>3.06</u>	<u>17.28</u>	<u>49.28</u>	<u>6</u>	№13 6	<u>3</u>
	Хлеб пшеничный	40	<u>2.4</u>	<u>0.8</u>	<u>16.7</u>	<u>85.7</u>	<u>0</u>	№14 7	<u>3</u>
	Итого	490	<u>20.65</u>	<u>12.26</u>	<u>57.98</u>	<u>345.48</u>	<u>20</u>		
Итого		<u>2125</u>	<u>82.86</u>	<u>71.36</u>	<u>262.615</u>	<u>1904.08</u>	<u>126.16</u>		

Меню на десятый день

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептура	№ Сборника
			Белки	Жиры	Углевод н				
День 10									
Завтрак:	Каша пшенная	200	<u>6.04</u>	<u>9.96</u>	<u>31.12</u>	<u>239.34</u>	<u>0.9</u>	№7	1
	Кофейный напиток	200	<u>3.12</u>	<u>2.66</u>	<u>14.18</u>	<u>93.34</u>	<u>1.3</u>	№395	1
	Хлеб с маслом, сыром	40/12/5	<u>6.3</u>	<u>13.6</u>	<u>14.7</u>	<u>209.64</u>	<u>0.2</u>	№1	2
	Итого	457	<u>15.4</u>	<u>26.2</u>	<u>60.2</u>	<u>542</u>	<u>2.4</u>		
2 Завтрак:	Банан	150	<u>0.9</u>	<u>0.3</u>	<u>12.6</u>	<u>57.8</u>	<u>6</u>	№6	4
	Итого	150	<u>0.9</u>	<u>0.3</u>	<u>12.6</u>	<u>57.8</u>	<u>6</u>		
Обед:	Помидор свежий	50	<u>3.5</u>	<u>0.65</u>	<u>12.35</u>	<u>30.7</u>	<u>4.8</u>	№41	4
	Риссолы	250	<u>1.625</u>	<u>5.075</u>	<u>13.05</u>	<u>104.25</u>	<u>7.55</u>	№73	1
	Гуляш из мяса	60	<u>7.896</u>	<u>5.652</u>	<u>1.626</u>	<u>88.542</u>	<u>0.216</u>	№95	3
	Пюре картофельное	200	<u>3.86</u>	<u>5.64</u>	<u>21.56</u>	<u>192.58</u>	<u>28</u>	№321	3
	Компот из сухофруктов	200	<u>1.04</u>	<u>0</u>	<u>26.96</u>	<u>107.44</u>	<u>0.8</u>	№126	3
	Хлеб ржаной	50	<u>3</u>	<u>0.5</u>	<u>22.165</u>	<u>94.5</u>	<u>0</u>	№148	3
	Итого	810	<u>20.925</u>	<u>17.065</u>	<u>97.71</u>	<u>617.95</u>	<u>41.36</u>		
Полдник									
	Печенье	20	<u>2.832</u>	<u>5.256</u>	<u>22.296</u>	<u>148</u>	<u>0</u>	№460	3
	Чай с молоком	200	<u>3.54</u>	<u>3.1</u>	<u>17.28</u>	<u>102.66</u>	<u>1.58</u>	№394	2
	Итого	220	<u>6.104</u>	<u>8.356</u>	<u>40.206</u>	<u>250.66</u>	<u>1.58</u>		
Ужин	Омлет натуральный	150	<u>11.8</u>	<u>13.6</u>	<u>4.81</u>	<u>187.4</u>	<u>0.18</u>	№79	3
	Зеленый горошек консервирован	50	<u>2.88</u>	<u>6.18</u>	<u>8.04</u>	<u>99.3</u>	<u>9.3</u>	№12	1
	Кисель	200	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>19.6</u>	<u>80</u>	<u>30</u>	№122	3
	Хлеб пшеничный	40	<u>2.4</u>	<u>0.8</u>	<u>16.7</u>	<u>85.7</u>	<u>0</u>	№147	3
	Итого	440	<u>17.08</u>	<u>20.58</u>	<u>49.15</u>	<u>452.4</u>	<u>39.48</u>		
Итого		<u>2077</u>	<u>61.165</u>	<u>71.936</u>	<u>259.87</u>	<u>1920.81</u>	<u>90.82</u>		