

Категория: Дети 1-3 лет ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша пшеничная молочная жидкая</u></b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>6,87</b>	<b>18,344</b>	<b>156,24</b>	<b>1,462</b>	<b>68</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u></b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,96</b>	<b>12,46</b>	<b>100,82</b>	<b>1,521</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10,68</b>	<b>14,18</b>	<b>42,284</b>	<b>345,06</b>	<b>2,983</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,74</b>	<b>2,12</b>	<b>3,21</b>	<b>34,35</b>	<b>7,05</b>	<b>22</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,35</b>	<b>11,77</b>	<b>56,46</b>	<b>8,88</b>	<b>42</b>
	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	

<b>ОБЕД</b>	<b>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</b>	<b>160</b>	<b>14,78</b>	<b>14,21</b>	<b>16,03</b>	<b>251,42</b>	<b>18,24</b>	<b>100</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,78</b>	<b>0,04</b>	<b>13,638</b>	<b>58,74</b>	<b>0,6</b>	<b>122</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18,88</b>	<b>16,99</b>	<b>54,008</b>	<b>445,52</b>	<b>34,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Пирожок с яблоком</b>	<b>70</b>	<b>4,79</b>	<b>7,36</b>	<b>30,21</b>	<b>209,32</b>	<b>2,153</b>	<b>139</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,76</b>	<b>27,53</b>	<b>0,045</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>4,88</b>	<b>7,38</b>	<b>36,97</b>	<b>236,85</b>	<b>2,198</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>35,19</b>	<b>38,7</b>	<b>148,412</b>	<b>1096,43</b>	<b>42,951</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 2								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Запеканка творожная</b>	<b>165</b>	<b>21,51</b>	<b>14,65</b>	<b>15,593</b>	<b>280,477</b>	<b>1,217</b>	<b>79</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>3,46</b>	<b>9,81</b>	<b>83,86</b>	<b>0,55</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>26,7</b>	<b>21,46</b>	<b>36,883</b>	<b>452,337</b>	<b>1,767</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Плоды и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>84,55</b>	<b>9,54</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>84,55</b>	<b>9,54</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Салат из моркови с яблоками или черносливом</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>2,59</b>	<b>12,54</b>	<b>1,875</b>	<b>38</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>0,99</b>	<b>12,25</b>	<b>65,94</b>	<b>8,91</b>	<b>37</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели мясо-крупяные</b>	<b>50</b>	<b>7,15</b>	<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>97,94</b>	<b>0</b>	<b>106</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Рагу овощное</b>	<b>110</b>	<b>2,93</b>	<b>3,36</b>	<b>13,17</b>	<b>95,67</b>	<b>23,353</b>	<b>57</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Кисель витаминизированный</u></b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>13,38</b>	<b>10,57</b>	<b>41,47</b>	<b>316,64</b>	<b>34,138</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Яйца вареные</u></b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>0</b>	<b>424</b>
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>6,96</b>	<b>29,83</b>	<b>2,745</b>	<b>133</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>235</b>	<b>7,21</b>	<b>4,9</b>	<b>18,64</b>	<b>152,33</b>	<b>2,745</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>48,715</b>	<b>37,025</b>	<b>116,943</b>	<b>1005,857</b>	<b>48,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 3								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша жидкая молочная рисовая</u></b>	<b>150</b>	<b>4,86</b>	<b>6,04</b>	<b>24,954</b>	<b>174,49</b>	<b>1,447</b>	<b>185.1</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,96</b>	<b>12,46</b>	<b>100,82</b>	<b>1,521</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>335</b>	<b>10,5</b>	<b>13,35</b>	<b>48,894</b>	<b>363,31</b>	<b>2,968</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Томаты свежие с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>1,35</b>	<b>2,1</b>	<b>5,89</b>	<b>46,65</b>	<b>12,622</b>	<b>25</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Щи со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>1,23</b>	<b>0,71</b>	<b>5,39</b>	<b>33,61</b>	<b>17,16</b>	<b>30</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b>	<b>60</b>	<b>9,3</b>	<b>7,99</b>	<b>2,29</b>	<b>118,5</b>	<b>0,613</b>	<b>93</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Каша гречневая рассыпчатая</u></b>	<b>110</b>	<b>5,42</b>	<b>4,23</b>	<b>27,95</b>	<b>177,21</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
	Масло сливочное	4,4/4,4	0,06	2,71	0,07	24,9	0	

	Вода питьевая	77/77	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0	0	0
	Гречневая крупа	50,6/50,6	5,36	1,52	27,88	152,31	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	Вода	142,5/142,5	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5,25/5,25	0	0	5,24	20,94	0	0
	Смесь сухофруктов	18,75/22,88	0,07	0	3,32	12,72	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>18,45</b>	<b>15,3</b>	<b>59,44</b>	<b>454,18</b>	<b>30,395</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат «Летний»</b>	<b>30</b>	<b>0,834</b>	<b>2,161</b>	<b>1,967</b>	<b>31,852</b>	<b>2,543</b>	<b>74</b>
	Картофель	14,3/11,4	0,33	0,011	1,585	8,892	0,593	0
	Лук зеленый (перо)	3,6/3	0,04	0	0,1	0,6	0,9	0
	Масло подсолнечное	1,8/1,8	0	1,8	0	16,18	0	0
	Огурец, грунтовый	14,3/10,5	0,084	0,01	0,262	1,47	1,05	0
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,76</b>	<b>27,53</b>	<b>0,045</b>	<b>132</b>
	Чай	0,45/0,45	0,09	0,02	0,02	0,63	0,045	0
	Вода питьевая	142,5/142,5	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6,75/6,75	0	0	6,74	26,9	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>2,004</b>	<b>2,451</b>	<b>18,087</b>	<b>103,932</b>	<b>2,588</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>31,704</b>	<b>31,251</b>	<b>141,571</b>	<b>990,422</b>	<b>38,951</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Огурец свежий</u></b>	<b>30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>4,2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>130</b>	<b>10,57</b>	<b>12,38</b>	<b>4,2</b>	<b>170,92</b>	<b>1,014</b>	<b>77</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>3,46</b>	<b>9,81</b>	<b>83,86</b>	<b>0,55</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>345</b>	<b>16</b>	<b>19,22</b>	<b>26,24</b>	<b>346,98</b>	<b>4,564</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>95</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	<b>57</b>	<b>140</b>
	Апельсин	135,75/95	0,86	0,19	7,7	40,85	57	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	<b>57</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свеклы</u></b>	<b>30</b>	<b>0,43</b>	<b>1,83</b>	<b>2,51</b>	<b>28,15</b>	<b>2,85</b>	<b>33</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>4,51</b>	<b>3,24</b>	<b>11,41</b>	<b>93,55</b>	<b>9,63</b>	<b>32</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Фрикадельки из птицы или кролика</u></b>	<b>50</b>	<b>7,79</b>	<b>7,26</b>	<b>5,06</b>	<b>116,88</b>	<b>0,732</b>	<b>308</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной с овощами</u></b>	<b>110</b>	<b>2,78</b>	<b>3,64</b>	<b>21,89</b>	<b>131,88</b>	<b>0,55</b>	<b>58</b>
	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	0
	Рис	32,34/32,34	2,43	0,84	20,15	97,99	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,052</b>	<b>0,052</b>	<b>7,168</b>	<b>29,84</b>	<b>21,65</b>	<b>124</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,988	23,94	0	0
	Яблоко	14,85/13,12	0,052	0,052	1,18	5,9	21,65	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>16,642</b>	<b>16,292</b>	<b>57,398</b>	<b>444,85</b>	<b>35,412</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>70</b>	<b>7,72</b>	<b>7,81</b>	<b>25,86</b>	<b>206,92</b>	<b>0,462</b>	<b>136</b>
	Творог	16,1/15,4	2,57	1,39	0,31	23,92	0,077	0
	Масло сливочное	1,4/1,4	0,02	0,86	0,02	7,92	0	0
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	0
	Масло растительное	1,4/1,4	0	1,4	0	12,59	0	0
	Мука пшеничная	30,8/30,8	3,17	0,33	21,25	102,87	0,185	0
	Молоко	15,4/15,4	0,45	0,49	0,72	9,24	0,2	0
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	0
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3,49	13,96	0	0
	Яйцо 1С	7/7	0,89	0,8	0,05	10,99	0	0
	Яйцо 1С	3,5/3,5	0,44	0,4	0,02	5,5	0	0
	Дрожжи хлебопекарные	1,4/1,4	0,18	0,04	0	1,05	0	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>90</b>	<b>1,95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>12,07</b>	<b>12,61</b>	<b>32,91</b>	<b>296,92</b>	<b>2,412</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>45,572</b>	<b>48,312</b>	<b>124,248</b>	<b>1129,6</b>	<b>99,388</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	<b>5,01</b>	<b>6,23</b>	<b>18,784</b>	<b>151,99</b>	<b>1,462</b>	<b>33</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,96</b>	<b>12,46</b>	<b>100,82</b>	<b>1,521</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10,65</b>	<b>13,54</b>	<b>42,724</b>	<b>340,81</b>	<b>2,983</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>156,75</b>	<b>140</b>
	Яблоко	108/95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>156,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>0,33</b>	<b>2,15</b>	<b>2,3</b>	<b>30,21</b>	<b>6,51</b>	<b>5</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>4,07</b>	<b>3,11</b>	<b>6,13</b>	<b>69,3</b>	<b>15,81</b>	<b>28</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Тефтели из рыбы</b>	<b>50</b>	<b>6,45</b>	<b>2,47</b>	<b>6,24</b>	<b>74,16</b>	<b>0,479</b>	<b>90</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>110</b>	<b>2,55</b>	<b>3</b>	<b>14,68</b>	<b>96,29</b>	<b>16,57 56</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,78</b>	<b>0,04</b>	<b>13,638</b>	<b>58,74</b>	<b>0,6 122</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>15,26</b>	<b>11,04</b>	<b>52,348</b>	<b>373,25</b>	<b>39,969</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>50</b>	<b>3,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,55</b>	<b>203,5</b>	<b>0 590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	0
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>1,46</b>	<b>8,814</b>	<b>70,17</b>	<b>1,019 120</b>
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>8,06</b>	<b>6,16</b>	<b>45,364</b>	<b>273,67</b>	<b>1,019</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1165</b>	<b>34,35</b>	<b>31,12</b>	<b>148,986</b>	<b>1030,48</b>	<b>200,721</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>



	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>18,72</b>	<b>17,29</b>	<b>47,64</b>	<b>421,62</b>	<b>15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Винегрет с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,88</b>	<b>1,58</b>	<b>3,79</b>	<b>32,89</b>	<b>3,06</b>	<b>2</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>6,96</b>	<b>29,83</b>	<b>2,745</b>	<b>133</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>3,01</b>	<b>1,88</b>	<b>22,15</b>	<b>122,42</b>	<b>5,805</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>31,02</b>	<b>30,21</b>	<b>123,16</b>	<b>903,27</b>	<b>25,943</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Запеканка творожная</u></b>	<b>165</b>	<b>21,51</b>	<b>14,65</b>	<b>15,593</b>	<b>280,477</b>	<b>1,217</b>	<b>79</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,76</b>	<b>27,53</b>	<b>0,045</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>23,64</b>	<b>18,02</b>	<b>33,833</b>	<b>396,007</b>	<b>1,262</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,39</b>	<b>9,59</b>	<b>43,05</b>	<b>15,856</b>	<b>140</b>
	Банан	135,75/95	1,425	0,095	19,95	84,55	9,54	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,39</b>	<b>9,59</b>	<b>43,05</b>	<b>15,856</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови</u></b>	<b>30</b>	<b>0,37</b>	<b>0,03</b>	<b>3,49</b>	<b>15,76</b>	<b>1,44</b>	<b>41</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>150</b>	<b>4,07</b>	<b>3,11</b>	<b>6,13</b>	<b>69,3</b>	<b>15,81</b>	<b>28</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>50</b>	<b>6,45</b>	<b>2,47</b>	<b>6,24</b>	<b>74,16</b>	<b>0,479</b>	<b>90</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>110</b>	<b>2,55</b>	<b>3</b>	<b>14,68</b>	<b>96,29</b>	<b>16,57</b>	<b>56</b>
	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	

<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>8,56</b>	<b>33,66</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>14,59</b>	<b>8,88</b>	<b>48,46</b>	<b>333,72</b>	<b>34,299</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>	<b>5,63</b>	<b>7,27</b>	<b>40,51</b>	<b>249,66</b>	<b>0</b>	<b>564</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>90</b>	<b>1,95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>9,98</b>	<b>12,07</b>	<b>47,56</b>	<b>339,66</b>	<b>1,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>49,635</b>	<b>39,36</b>	<b>139,443</b>	<b>1112,437</b>	<b>53,367</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b>	<b>150</b>	<b>4,74</b>	<b>6,82</b>	<b>18,024</b>	<b>153,31</b>	<b>1,462</b>	<b>66</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	0
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	0
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	0
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	0
	Рис	7,5/7,5	0,56	0,2	4,67	22,72	0	0
	Пшено	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>3,46</b>	<b>9,81</b>	<b>83,86</b>	<b>0,55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	0
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>13,63</b>	<b>39,314</b>	<b>325,17</b>	<b>2,012</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</b>	<b>30</b>	<b>1,22</b>	<b>2,11</b>	<b>5,45</b>	<b>44,71</b>	<b>10,8</b>	<b>20</b>
	Лук	6/5,04	0,07	0,01	0,41	2,07	0	0
	Масло растительное	2,1/2,1	0	2,1	0	18,88	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,08/0,08	0	0	0	0	0	0
	Томат	28,2/24	1,15	0	5,04	23,76	10,8	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>	<b>4,32</b>	<b>0,46</b>	<b>13,51</b>	<b>75,75</b>	<b>4,68</b>	<b>35</b>
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2	0
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	0
	Лук	7,5/6,3	0,09	0,01	0,52	2,58	0	0
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	0
	Горох шлифованный	18/18	3,69	0,36	8,91	53,64	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	<b>9,448</b>	<b>8,236</b>	<b>16,183</b>	<b>177,39</b>	<b>17,222</b>	<b>302</b>
	Картофель	95,3/71,65	1,35	0,27	11	51,95	13,494	0
	Лук репчатый	19,47/16	0,22	0,03	1,31	6,56	1,6	0
	Курица, грудка	44/39	7,098	7,176	0,273	93,99	0,702	0
	Морковь, красная	34,78/27,82	0,36	0,03	1,92	9,74	1,391	0
	Вода	20,87/20,87	0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	2,09/2,09	0,23	0,03	1,41	6,87	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	6,96/6,96	0,19	0,7	0,27	8,28	0,035	0

<b>ОБЕД</b>	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,052</b>	<b>0,052</b>	<b>7,168</b>	<b>29,84</b>	<b>21,65</b>	<b>124</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>16,12</b>	<b>11,128</b>	<b>51,671</b>	<b>372,24</b>	<b>54,352</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>	<b>30</b>	<b>0,46</b>	<b>1,88</b>	<b>2,73</b>	<b>29,77</b>	<b>2,835</b>	<b>39</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,76</b>	<b>27,53</b>	<b>0,045</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>2,53</b>	<b>2,17</b>	<b>20,89</b>	<b>117</b>	<b>2,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>29,33</b>	<b>27,078</b>	<b>127,025</b>	<b>883,41</b>	<b>62,244</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Огурец свежий</u></b>	<b>30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>4,2</b>	<b>3</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Омлет натуральный</u></b>	<b>130</b>	<b>10,57</b>	<b>12,38</b>	<b>4,2</b>	<b>170,92</b>	<b>1,014</b>	<b>77</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,96</b>	<b>12,46</b>	<b>100,82</b>	<b>1,521</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>345</b>	<b>16,45</b>	<b>19,72</b>	<b>28,89</b>	<b>363,94</b>	<b>5,535</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>156,75</b>	<b>140</b>
	Яблоко	108/95	0,38	0,38	8,55	42,75	156,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,55</b>	<b>42,75</b>	<b>156,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>30</b>	<b>0,49</b>	<b>2,12</b>	<b>1,46</b>	<b>27,28</b>	<b>11,04</b>	<b>11</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный</u></b>	<b>150</b>	<b>5,69</b>	<b>0,42</b>	<b>8,31</b>	<b>59,92</b>	<b>7,062</b>	<b>41</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Плов из отварной говядины</u></b>	<b>160</b>	<b>13,9</b>	<b>7,73</b>	<b>33,93</b>	<b>261,11</b>	<b>1,44</b>	<b>370</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>150</b>	<b>0,78</b>	<b>0,04</b>	<b>13,638</b>	<b>58,74</b>	<b>0,6</b>	<b>122</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>

	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>21,94</b>	<b>10,58</b>	<b>66,698</b>	<b>451,6</b>	<b>20,142</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушки с повидлом</u></b>	<b>70</b>	<b>4,5</b>	<b>2,03</b>	<b>27,45</b>	<b>145,99</b>	<b>0</b>	<b>540</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>90</b>	<b>1,95</b>	<b>127</b>
	Молоко	157,5/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>220</b>	<b>8,85</b>	<b>6,83</b>	<b>34,5</b>	<b>235,99</b>	<b>1,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1180</b>	<b>47,62</b>	<b>37,51</b>	<b>138,638</b>	<b>1094,28</b>	<b>184,377</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Сыр порционный</u></b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,27</b>	<b>11,4</b>	<b>59,7</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша гречневая молочная жидкая</u></b>	<b>150</b>	<b>4,91</b>	<b>6,82</b>	<b>16,624</b>	<b>150,09</b>	<b>1,462</b>	<b>64</b>
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	0
	Молоко	112,5/112,5	3,26	3,6	5,29	67,5	1,462	0
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0	0	0
	Сахар	3/3	0	0	2,994	11,97	0	0
	Гречневая крупа	15/15	1,59	0,45	8,26	45,15	0	0
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>3,46</b>	<b>9,81</b>	<b>83,86</b>	<b>0,55</b>	<b>397</b>
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	1,67/1,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	91,67/91,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	0
	Сахарный песок	5,34/5,34	0	0	5,33	21,3	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>13,63</b>	<b>37,914</b>	<b>321,95</b>	<b>2,012</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат "Степной" из разных овощей</u></b>	<b>30</b>	<b>0,41</b>	<b>1,19</b>	<b>2,19</b>	<b>21,26</b>	<b>2,7</b>	<b>685</b>
	Картофель	8,79/6,6	0,13	0,03	1,08	5,08	1,32	0
	Лук репчатый	6,06/5,1	0,07	0,01	0,42	2,09	0,51	0
	Огурец соленый	6,39/5,1	0,04	0,01	0,09	0,66	0,255	0
	Горошек зеленый. Консервы	5,07/3,3	0,1	0,01	0,21	1,32	0,33	0
	Морковь, красная	7,14/5,7	0,07	0,01	0,39	2	0,285	0
	Масло подсолнечное	1,12/1,12	0	1,12	0	10,11	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0	0	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>	<b>150</b>	<b>8,1</b>	<b>6,54</b>	<b>12,69</b>	<b>142,14</b>	<b>5,35</b>	<b>34</b>
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	4,2	0
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,48	0
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия	12/12	1,36	0,25	8,35	41,04	0	0
	Лук	1,8/1,44	0,02	0	0,12	0,59	0	0
	Морковь	2,34/1,8	0,02	0	0,12	0,63	0,09	0
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 1С	2,34/2,34	0,3	0,27	0,02	3,67	0	0
	Курица, грудка	36,1/32,22	5,86	5,93	0	76,68	0,58	0
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b>	<b>160</b>	<b>10,63</b>	<b>11,49</b>	<b>8,59</b>	<b>181,8</b>	<b>47,892</b>	<b>48.1</b>
	Капуста белокочанная	124,8/99,84	1,8	0,1	4,69	27,96	44,928	0
	Лук репчатый	16,64/13,92	0,19	0,03	1,14	5,71	1,392	0
	Морковь, красная	15,52/12,48	0,16	0,01	0,86	4,37	0,624	0
	Масло сливочное	3,68/3,68	0,05	2,26	0,06	20,83	0	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Кисель</u></b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>30</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>9,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	30/30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>20,22</b>	<b>19,49</b>	<b>32,83</b>	<b>389,75</b>	<b>55,942</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пудинг из творога с яблоками</u></b>	<b>130</b>	<b>13,355</b>	<b>10,953</b>	<b>14,78</b>	<b>209,02</b>	<b>2,7</b>	<b>240</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,76</b>	<b>27,53</b>	<b>0,045</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>13,445</b>	<b>10,973</b>	<b>21,54</b>	<b>236,55</b>	<b>2,745</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>44,515</b>	<b>44,243</b>	<b>107,434</b>	<b>1017,25</b>	<b>63,699</b>	

**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