

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак:							
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	3,40	30,06	168,92	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	395
Итого:		345	9,12	12,41	60,18	389,15	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	81,97	57
	Шницель натуральный из рыбы с маслом	60/5	9,35	10,42	4,78	150,30	258
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	321
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		630	16,53	14,21	72,72	484,89	
Полдник:							
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		180	2,97	2,97	27,39	148,05	
Итого за 1 день		1280	29,12	29,59	170,4	1064	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак:							
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:		425	11,32	16,18	67,41	461,01	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	57
	Шницель натуральный из рыбы с маслом	75/5	11,69	13,02	5,98	187,90	258
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	321
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	
	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	376
Итого:		790	19,28	16,47	94,5	603,35	
Полдник:							
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		230	4,94	4,95	43,99	240,2	
Итого за 1 день		1545	36,04	37,6	216	1346,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	6,0	5,96	23,51	171,68	185
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого:		385	13,54	12,84	76,46	475,65	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,52	81
	Зразы, рубленые из говядины с соусом красным основным	60/30	7,71	11,06	10,89	173,94	274/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	314
	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	336
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
Итого:		620	18,56	19,83	82,02	581,16	
Полдник:							
	Оладьи с молоком сгущенным	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	449
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		245	5,21	3,49	35,22	193	
Итого за 2 день		1350	37,81	36,16	203,8	1292,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	185
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:		465	16,06	15,3	87,15	550,88	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с фасолью	250	4,09	4,28	12,91	106,5	81
	Зразы, рубленые из говядины с соусом красным основным основным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	274/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4	4,25	24,5	153	314
	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого:		780	22,19	23,5	101,49	706,93	
Полдник:							
	Оладьи со сметаной	100/20	6,58	4,46	41,25	231,46	449
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		300	6,64	4,46	51,24	271,66	
Итого за 2 день		1645	45,39	43,26	249,98	1571,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,5	4,11	12,8	106	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		375	14,82	15	51,49	400,24	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,0	82/118
	Птица отварная с маслом	60/5	14,94	10,02	0,94	153,70	288
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	191
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		605	23,65	16,52	73,8	538,98	
Полдник:							
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	
	Кефир 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,20	90	401
		220	7,26	5,86	38,24	234,56	
Итого:		1300	46,23	37,38	173,6	1216	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,48	17,07	142	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392
Итого:		455	16,34	16,38	58,76	448,24	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,15	2,27	13,71	84	82/118
	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	288
	Гарнир рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	191
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого:		705	25,6	19,41	103,8	692,6	
Полдник:							
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	401
		250	7,77	6,2	46	270,7	
Итого:		1510	50,21	41,99	218,66	1453,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127	215
	Икра кабачковая	30	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	71,2	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		345	11,26	17,38	53,93	417,18	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	286/824
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97	314
	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
Итого:		620	15,67	19,11	73,77	529,45	
Полдник:							
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	69,88	395
Итого:		275	9,01	11,37	24,95	238,38	
Итого за 4 день		1340	36,44	47,86	162,75	1227,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	60	7,48	9,83	1,48	124,31	215
	Икра кабачковая	30	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		425	13,91	15,46	72,17	483,93	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	287/824
	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145	314
	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого:		730	47,95	53,95	239,6	1635,68	
Полдник:							
	Печенье	40	1,6	1,4	40,05	179,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:		320	1,66	1,4	50,04	219,4	
Итого за 4 день		1575	64,02	70,81	371,91	2381,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	174
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		385	8,89	9,33	79,61	437,86	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,01	2,24	13,60	82,60	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,33	317
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		620	18,76	15,03	85,76	553,35	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	289/314
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		230	8,12	7,45	29,66	218	
Итого за 5 день		1335	36,27	31,81	205,13	1251,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	174
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		465	11,53	11,18	100,93	550,46	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	282/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	317
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого:			22,94	18,6	104,59	677,61	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289/314
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		280	9,78	9,13	31,66	247,93	
Итого за 5 день		1575	44,75	38,91	247,28	1518,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром	150/5	4,52	3,40	30,06	168,92	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	395
Итого:		345	9,12	12,41	60,18	389,15	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	81,97	57
	Котлета рыбная с соусом красным основным	60/30	7,65	6,08	5,37	106,97	255
	Гарнир пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,44	321
	Икра кабачковая	30	0,56	1,92	3,4	33,12	50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		620	15,05	14,61	71,96	479,66	
Полдник:							
	Печенье	30	2,93	2,97	20,4	120,05	
	Сок фруктовый	150	1,05	0,3	17,1	75	399
Итого:		180	3,98	3,27	37,5	195,05	
Итого за 6 день		1245	28,65	30,29	179,74	1106,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 6							
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого:		425	11,32	16,18	67,41	461,01	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,46	3,93	10,2	82,01	57
	Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	255
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	321
	Икра кабачковая	40	0,7	2,4	4,25	41,40	50
	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого:		730	18,61	13,79	91,7	565,45	
Полдник:							
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		220	4,94	4,95	43,99	240,2	
Итого за 6 день		1475	35,37	34,92	213,2	1309,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 7							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	150/5	6,47	7,83	28,68	211,07	173
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		385	10,9	11,99	75,66	454,04	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97	314
	Капуста тушеная	40	0,83	1,30	3,77	30,06	336
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
Итого:		620	18,03	14,77	77,38	514,64	
Полдник:							
	Оладьи с молоком сгущенным	80/15	5,17	3,49	28,23	165,00	449
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		245	7,82	5,82	39,54	242	
Итого за 7 день		1350	37,25	32,58	202,68	1253,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 7							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная из хлопьями «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		465	14,2	13,42	95,66	560,22	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с пшеном	250	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	282/824
	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145	314
	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,72	37,48	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого:		780	22,2	18,31	95,96	636,93	
Полдник:							
	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	449
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		300	8,37	8,1	45	286,4	
Итого за 7 день		1645	45,27	39,83	246,72	1525,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 8							
Завтрак:							
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	108,95	93
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого:		375	15,13	15,19	54,47	415,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	81
	Птица отварная с маслом	60/5	14,94	10,02	0,94	153,70	288
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17	141,33	191
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		600	24,97	25,63	85,71	672,97	
Полдник:							
	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,40	182	460
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		260	7,98	6,79	25,6	195,32	
Итого за 8 день		1335	48,58	47,61	175,88	1325,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 8							
Завтрак:							
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,25	93
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:		455	17,09	16,96	62,04	469,49	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с горохом	250	4,09	4,28	12,91	106,5	81
	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	288
	Гарнир рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	191
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого:		700	31,11	32,03	110,91	856,03	
Полдник:							
	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,40	182	460
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		300	8,14	7,27	29,45	215,8	
Итого за 8 день		1555	56,84	56,26	212,5	1583,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
Завтрак:							
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	150	6,06	3,24	28,48	167,32	182
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	392
Итого:		370	13,06	13,35	66,84	439,95	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	399
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	60/30	8,0	9,81	10,27	161,37	286/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	100	2,66	2,83	16,37	102	314
	Зеленый горошек консервированный	40	1,28	0,08	2,60	16,24	306
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Кисель из концентрата	150	0,23	-	18,2	73,72	948
Итого:		620	15,99	17,35	71,37	505,69	
Полдник:							
	Пряник	40	2,04	1,36	31,04	144,56	
	Кефир 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,0	75,00	401
Итого:		190	6,39	5,11	37,04	219,56	
Итого за 9 день		1280	35,94	35,81	185,35	1207,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
Завтрак:							
	Каша жидкая молочная пшеничная с сахаром	200	7,96	4,32	36,3	215,92	182
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		425	13,08	14,21	65,23	441,15	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	287/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4	4,25	24,5	153	314
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого:		700	18,21	20,62	87,09	606,98	
Полдник							
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		230	7,77	6,2	46	270,7	
Итого за 9 день		1485	39,56	41,03	208,42	1361,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 10							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150/5	4,46	5,17	32,63	194,89	174
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		345	6,95	12,72	54,24	359,12	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,66	4,07	11,82	90,55	80
	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74	282/824
	Гарнир макароны отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,33	317
	Икра свекольная	40	0,96	1,84	5,0	40,0	54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	20,83	84,64	376
Итого:		620	18,41	16,86	83,98	561,3	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	289/314
	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	392
Итого:		250	17,25	15,69	27,68	320,57	
Итого за 10 день		1315	43,11	45,27	176	1283,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 10							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,90	3,26	48,50	246,94	174
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392
Итого:		425	11,02	13,15	77,43	472,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	282/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	317
	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого:		730	22,94	18,6	104,59	677,61	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289/314
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого:		280	1,66	1,4	50,04	219,4	
Итого за 10 день		1535	36,12	33,15	242,16	1411,58	