

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК 1</b>	омлет натуральный	80	9,4	12,8	3,6	169	0,4	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	6
<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
<b>ОБЕД</b>	суп вермишелевый на кур.бул.	250	5,8	7,5	12,3	140	3,4	20
	овощное рагу с курицей	200	18,2	20,8	19	338	22,9	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0	0	9,7	39	0	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1730	60,3	76,39	221,59	1846,36	47,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК 1</b>	омлет натуральный	80	9,4	12,8	3,6	169	0,4	18
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,8	108	0,6	6
<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
<b>ОБЕД</b>	суп вермишелевый на кур.бул.	250	5,8	7,5	12,3	140	3,4	20
	овощное рагу с курицей	200	18,2	20,8	19	338	22,9	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с сахаром	200	0	0	9,7	39	0	3
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1730	60,3	76,39	221,59	1846,36	47,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,40	15,8	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп картоф. на м/к бул.со сметаной (240/10)	250	5	7,4	11,1	136	5,3	15
	бефстроганов из отварн.говяд.в	70	8,4	10,6	2,9	144	0,4	12
	макароны отварные	150	5	3,8	32,4	184	4	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1		16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	кисель из сока	200	0,2	0	22,9	92	1,3	9
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1825	64,58	68,8	201,28	1738,51	25,3	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК 1</b>	блюдо из творога	135	2,7	5	10,3	97	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
<b>ЗАВТРАК 2</b>	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
<b>ОБЕД</b>	суп гороховый на кур.бул.	250	11,7	7,7	21,7	202	4	24
	рагу из курицы	200	18,5	20	24,5	353	13,3	4
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	39	0	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	каша молочная	200	5,5	8	19,5	173	0,6	
	булочно/кондитер ские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	чай с молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1785	61,54	68,42	251,12	1864,31	38,09	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК 1</b>	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	кофейный напиток с мол.	200	3,3	3,4	15,7	107	0,6	8
<b>ЗАВТРАК 2</b>	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
<b>ОБЕД</b>	суп полевой со сметан. (240/10)	250	5,6	10,1	13,5	172	3,8	9
	голубцы ленивые в подливе	200	12	13,3	14,4	225	15,6	6
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,4	67	1,1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	блюдо из рыбы	150	16,47	9,14	2,58	174,9	1,86	
	салат	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	хлеб с сыром (30/15)	45	5,73	4,59	14,58	125,4	0,24	18
	чай сладкий с лимоном	200	12	3,6	13	49,28	6	3
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1805	75,58	74	172,78	1627,79	39,7	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	3	8,9	10,7	134	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108	0,6	6
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	рассольник на мясн. бул. со смет.(230/10/10)	250	5,4	4,5	11,3	111	4,6	4
	котлета мясная	70	8,9	9,6	0,6	125	0,3	2
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	4,9	29,6	189	0	1
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из сухофруктов	200	0,52	0	26,96	45,74	0,4	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	25
	хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	0	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	9,26	37,24	156,2	0,86	0,6	
	булочно/кондитерские изделия	60	6,28	11,76	54,2	340,65	0,15	
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	26
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40	0	3
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1800	55,38	91,33	393,35	1560,65	25,75	