

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 11								
ЗАВТРАК 1	каша молочная	200	5,2	9,1	19,3	206,31	0,9	
	какао с молоком	200	3,28	3,55	20,55	122,45	0,9	6
	бутерброд с маслом (30/50)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	яйцо отварное	20	2,55	3,6	0,15	31,5	0	20
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	суп картоф.с мясом, крупой (230/10/10)	250	6,3	7,8	12,3	145	4,4	19
	бигус	200	10,9	22,3	12	295	30,3	24
	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
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	картофель тушеный в молоке	200	5,8	8,2	25,3	200	10,7
	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1870	52,23	77,04	242,39	1886,31	66,35	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 12								
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	3,4	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 мясн. бул.со сметан (230/10/10)	250	5	7,3	11,1	135	0	10
	биточка мясная	70	9,7	11,8	5,6	166	0,1	3
	пюре гороховое	130	12,2	4,1	25,5	188	0	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	200	0,1	0	16,2	66	1	14
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		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 на фр.соке	200	0,26	0	23,5	92,2	1	9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1805	73,14	70,2	182,9	1762,71	15,3

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 13								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,8	5,1	11,1	100	0,1	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,6	3,70	14,9	108	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	борщ на кур.бул. со сметан. (240/10)	250	5,9	8,5	9	141	10	7
	рагу из курицы	200	17,4	20,1	24,1	347	13	11
	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
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	
	булочно/кондитер ские 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 молоком	200	1,44	1,53	17,33	85,26	0,34	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1780	55,56	71,6	245,66	1850,47	44,09	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност	Витами С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 14								
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	3,4	3,5	15,9	109	0,6	6
ЗАВТРАК 2	кисломолочный напиток	150	5,6	6,4	9,8	114	1,6	2
ОБЕД	суп с клецками на м/к бул. со сметан. (240/10)	250	5,7	7,4	12,4	143	4	14
	гуляш мясной	75	8,9	15	4,4	189	1,5	10
	каша перловая	120	3	3,6	21,8	132	0	13
	закуска	50	0,74	4,54	3,73	61	4	
	компот из ягод	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
	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
	чай сладкий с лимоном	200	12,05	3,07	13,15	50,93	8	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1800	76,15	76,17	194,39	1677,18	27,1	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 15								
ЗАВТРАК 1	блюдо из творога	130	2,9	5,1	11,8	103	0,9	
	бутерброд с маслом (30/5)	35	2,42	4,39	14,86	107,9	0	21
	какао с молоком	200	3,2	3,3	15,7	106	0,6	8
ЗАВТРАК 2	фрукт/сок	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
ОБЕД	щи на м/к бул. со сметан.(240/10)	250	5,3	9,6	9,3	151	11	3
	сүфле мясное	150	13,4	15,9	4,3	215	0,8	14
	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	каша молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	
	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	12	3,6	13	49,28	6	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1730	61,66	70,41	222,85	1695,27	39,35	