

**1 день: понедельник****Неделя: первая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
05003	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>5,08</b>	<b>4,44</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>
08001	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>8,37</b>	<b>8,41</b>	<b>37,06</b>	<b>258,7</b>
к/к	<b>Чай с лимоном</b>	<b>170</b>	<b>0,039</b>	<b>0</b>	<b>10,13</b>	<b>38,7</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	11	41,14
	лимон-4		0,04	-	0,14	1,24
13002	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,9</b>	<b>81,4</b>
13	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>1</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>-</b>	<b>13,56</b>	<b>55,2</b>
	<b>Обед</b>					
01032	<b>Свекла отварная с зеленым горошком и луком</b>	<b>50</b>	<b>1,68</b>	<b>2,52</b>	<b>6,26</b>	<b>58,1</b>
	свекла - 45		0,76	-	3,5	21,6
	зеленый горошек -18		0,9	0,04	2,4	13
	лук-9		0,15	-	0,85	3,9
	масло растительное-3		-	2,69	-	24,27
<b>2</b>	<b>Суп картофельный с гренками</b>	<b>180/9</b>	<b>5,5</b>	<b>5,95</b>	<b>22,05</b>	<b>201,4</b>
	мясо - 13		2,71	0,94	-	19,3
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,34	0,07	13,2	55,6
	лук -13		0,22	-	1,24	30
	морковь- 18		0,23	0,02	1,21	5,72
	масло сливочное- 3		0,02	2,5	-	22,44
	масло растительное-3		-	2,99	-	26,97
	хлеб-13		1,0	0,11	6,46	29,4
<b>72</b>	<b>Котлета говяжья</b>	<b>60</b>	<b>13,53</b>	<b>4,8</b>	<b>7,1</b>	<b>144,92</b>
	мясо- 63		12,73	4,4	-	91
	хлеб - 12		0,90	0,11	5,96	27,1
	молоко-16		0,44	0,51	0,75	9,28

	лук - 10		.017	-	0,95	4,3
	<b>с подливой</b>		<b>0,72</b>	<b>5,28</b>	<b>5,5</b>	<b>95,35</b>
	лук-13		0.22	-	1.24	27,95
	морковь -18		0,23	0.02	1.3	5,94
	масло растительное-3		-	5,97	-	53,94
	томатная паста-7		-	-	1,1	5,53
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87
7	<b>Вермишель отварная со сливочным маслом</b>	<b>130</b>	<b>4,57</b>	<b>13,9</b>	<b>32,48</b>	<b>264,6</b>
	вермишель- 42		4,98	0,44	36,09	159,36
	масло сливочное- 11		0,10	13,8	-	123,4
411	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>105,4</b>
	Кисель конц.-18					
	сахар -5					
13002	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0.32</b>	<b>17,9</b>	<b>81,4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
3	<b>Булка домашняя</b>	<b>60</b>	<b>9,56</b>	<b>12,75</b>	<b>48,45</b>	<b>325,2</b>
	молоко -27		1,21	1,39	2,03	25,1
	мука- 32		6,77	0,75	46,4	210,6
	яйцо—6		1,64	1,42	0,09	20,18
	сахар-5		-	-	4,99	18,7
	дрожжи-1		0,9	0,12	0,8	8,02
	масло растительное -4		-	7,99	-	71,9
430	<b>Чай с сахаром</b>	<b>160</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>41,28</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,97	39,89
4	<b>Печенье</b>	<b>45</b>	<b>3,37</b>	<b>5,3</b>	<b>10,6</b>	<b>187,6</b>
	<b>Итого</b>	<b>265</b>				
	Итого за 1 день	<b>1395</b>				

**П день: вторник**

**Неделя: первая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
112	Суп молочный	190	7,049	9,12	22,77	196,2

	вермишель- 31		1,93	0,17	13,96	61,75
	молоко-180		5,03	5,746	8,44	104,1
	масло сливочное-4		0,017	2,81	-	25,14
	сахар-6		6,68	8,64	21,57	185,9
<b>432</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>160</b>	<b>4,32</b>	<b>5,12</b>	<b>18,17</b>	<b>49,17</b>
	молоко -160		4,48	5,12	7,52	9,28
	кофейный напиток-1,6		-	-	-	-
	сахар-11		-	-	10,98	41,14
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
<b>14</b>	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>3,2</b>	<b>-</b>	<b>39,6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>442</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>
	<b>обед</b>					
<b>01017</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>35</b>	<b>0,57</b>	<b>1,79</b>	<b>3,1</b>	<b>30,17</b>
	морковь-45		0,58	0,04	3,15	14,9
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
<b>02001</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>7,52</b>	<b>21,7</b>	<b>201,9</b>
	мясо(птицы)- 13		2,37	2,39	0,10	31,33
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,34	0,07	13,2	55,61
	капуста-45		1,13	-	2,20	13
	лук -13		0,22	-	1,24	27,9
	морковь- 18		0,23	0,02	1,3	5,7
	свекла-36		0,61	-	2,81	17,3
	томатная паста-7		-	-	1,1	5,53
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	сметана-7		0,09	1,05	0,10	10,25
<b>07005</b>	<b>Котлета рыбная в томатном соусе</b>	<b>70/25</b>	<b>20,67</b>	<b>6,94</b>	<b>10,64</b>	<b>186,5</b>
	рыба -108		18,9	0,65	-	81
	хлеб-13		0,98	0,12	6,46	29,38
	молоко-14		0,39	0,44	0,66	8,12
	лук-9		0,15	-	0,85	3,9
	масло растительное-5		-	4,98	-	44,95

	яйцо-4		0,51	0,45	0,03	6,28
	томатная паста-7		-	-	1,1	5,53
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87
<b>163</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>4,79</b>	<b>6,34</b>	<b>20</b>	<b>193,7</b>
	капуста-180		6,5	-	10,5	54,6
	лук -22		0,37	-	2,1	47,3
	морковь-30		0,39	0,03	2,1	10
	томатная паста-12		-	-	1,9	10
	масло сливочное-7		0,04	6,1	-	54,5
	мука-4		0,42	0,05	2,96	13,2
<b>402</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>22,1</b>	<b>88,5</b>
	сухофрукты-18		0,29	-	11,6	49,25
	сахар-11		-	-	10,97	41,14
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>27</b>	<b>1,27</b>	<b>0,19</b>	<b>13,45</b>	<b>57,8</b>
	<b>Итого:</b>	<b>667</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>3</b>	<b>Булка домашняя</b>	<b>60</b>	<b>9,56</b>	<b>12,75</b>	<b>48,45</b>	<b>325,2</b>
	молоко -27		1,21	1,39	2,03	25,1
	мука- 32		6,77	0,75	46,4	210,6
	яйцо—6		1,64	1,42	0,09	20,18
	сахар-5		-	-	4,99	18,7
	дрожжи-1		0,9	0,12	0,8	8,02
	масло растительное -4		-	7,99	-	71,9
<b>433</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>5,19</b>	<b>5,84</b>	<b>19,2</b>	<b>146,32</b>
	молоко- 160		5,04	5,8	8,5	104,4
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73
	сахар- 11		-	-	10,97	41,1
	Итого	260				
	<b>Итого за II день:</b>	<b>1432</b>				

**III день: среда**

**Неделя: первая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					

<b>189</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>190</b>	<b>6,21</b>	<b>8,42</b>	<b>23,8</b>	<b>190,2</b>
	крупа манная -13		1,46	0,10	10	42,4
	молоко -170		4,76	5,44	7,99	98,6
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	6,0	22,44
<b>к/к</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>41,28</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	11	41,14
	лимон-4		0,036	-	0,14	1,24
<b>13002</b>	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
	<b>Итого</b>	<b>415</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>6</b>	<b>Апельсин</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>45,6</b>
	<b>обед</b>					
<b>40</b>	<b>Салат из квашеной капусты</b>	<b>50</b>	<b>0,47</b>	<b>1,79</b>	<b>2,29</b>	<b>27,25</b>
	Капуста - 45		0,31	-----	1,44	7,2
	Лук-9		0,15	-----	0,85	3,9
	Масло растительное - 2		-----	1,99	-----	17,98
<b>138</b>	<b>Суп полевой</b>	<b>200</b>	<b>5,24</b>	<b>6,73</b>	<b>21,7</b>	<b>185,7</b>
	мясо(птицы)- 13		2,37	2,39	0,10	31,33
	пшено-9		1,1	0,3	6,24	30,1
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1.3	0.07	13,2	55,61
	лук -13		0.22	-	1.23	27,95
	Морковь-18		0.23	0.02	1.3	5,94
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44
	масло растительное - 2		-	1.99	-	17.98
<b>258</b>	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>180</b>	<b>18,51</b>	<b>21,43</b>	<b>82,56</b>	<b>483,01</b>
	мясо(птицы)- 85		15,47	15,64	0,60	204,85
	картофель – 135(144;157;162)		2,7	0,13	26,59	112,1
	лук -13		0,22	-	1,24	27,95
	морковь- 18		0,23	0,02	1,3	5,94
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,9
<b>411</b>	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>105,4</b>
	Кисель конц.-18					
	сахар -5					
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,41</b>	<b>22,5</b>	<b>101,7</b>

5	Хлеб ржаной	36	1,69	0,25	17,93	77
	<b>Итого:</b>	<b>671</b>	<b>29,045</b>	<b>30,48</b>	<b>198,89</b>	<b>953,41</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
9	Вареники ленивые	125	17,567	6,47	34,86	271,27
	творог-90		12,0	4,5	3,0	108,9
	мука-40		4,24	0,52	29,28	131,6
	яйцо-13		1,651	1,44	0,10	20,41
	сахар-3		-	-	2,99	11,22
9	Сметанная подлива	25	0,454	6,07	7,8	85,76
	сметана-13		0,169	1,95	0,18	19,05
	сахар-6		-	-	5,99	22,44
	масло сливочное-6		0,03	4,2	-	37,4
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
433	Какао на молоке	160	4,69	5,28	18,41	52,5
	молоко- 160		4,48	5,12	7,52	9,28
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73
	сахар- 11		-	-	10,97	41,14
	Итого	310				
	<b>Итого за III день:</b>	<b>1496</b>				

#### IV день: четверг

#### Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
7	Плов сладкий с изюмом	150	2,90	3,22	39,32	188,09
	рис-40		2,8	0,24	30,92	129,2
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	5,99	22,44
	Изюм -18		0,07	-	2,03	8,3
к/к	Чай с лимоном	200	0,042	0	10,8	41,28
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,97	39,89
	Лимон-4		0,036	-	0,14	1,24
13002	Хлеб	36	2,74	0,32	17,89	81,4
13	Масло сливочное	9	0,05	7,51	-	67,3
14	Сыр	10	2,5	3,2	-	39,6

	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				
	<b>Завтрак</b>					
<b>442</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>
	<b>обед</b>					
<b>01006</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>1,56</b>	<b>2,0</b>	<b>5,43</b>	<b>45,18</b>
	капуста-63		1,13	-	3,40	17,6
	лук-9		0.15	-	0.85	3,87
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	морковь- 9		0,12	0,01	0,63	2,97
<b>100</b>	<b>Суп вермишелевый</b>	<b>200</b>	<b>4,71</b>	<b>5,02</b>	<b>20,79</b>	<b>166,9</b>
	мясо - 13		2,63	0,91	-	18,7
	вермишель -7		0,73	0,06	5,27	23,24
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,34	0,07	13,2	55,61
	лук -13		0.22	-	1. 24	27,95
	морковь- 18		0.23	0.02	1.3	6.0
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44
	масло растительное – 2		-	1.99	-	17.98
<b>07011</b>	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	<b>180</b>	<b>18,182</b>	<b>15,45</b>	<b>28,931</b>	<b>321,385</b>
	мясо-63		12,96	4,4	-	90,7
	картофель-135(144;157;162)		3,0	0,14	26,59	112,1
	лук -9		0.15	-	0.85	3,87
	молоко- 27		0,76	0,86	1,27	15,7
	яйцо- 13		1,651	1,44	0,10	20,41
	масло сливочное- 4		0,03	3,34	-	29,9
	масло растительное- 4		-	3,98	-	35,96
	сметана- 8		0,104	1,2	0,112	11,72
<b>402</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>22,11</b>	<b>88,5</b>
	сухофрукты-18		0,29	-	11,6	49,25
	сахар-11		-	-	10,97	41,14
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,5</b>	<b>101,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>741</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>80</b>	<b>16,412</b>	<b>12,289</b>	<b>65,5</b>	<b>242,32</b>
	творог -45		5,85	2,25	1,35	54,4
	мука-63		6,68	0,82	46,12	207
	молоко-36		1,11	1,15	1,69	20,9
	яйцо-9(тесто) 5(творог)		1,714	1,49	0,10	21,19
	сахар-9		-	-	8,98	33,7
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7

	масло растительное-3		-	2,985	-	26,97
	дрожжи-2,2		0,97	0,13	1,0	8,67
	изюм-9		0,16	-	6,38	24,8
<b>430</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>41,28</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,97	39,89
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>				
	<b>Итого за IV день:</b>	<b>1410</b>				

**V день: пятница**

**Неделя: первая**

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
<b>189</b>	<b>Каша овсяная молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,95</b>	<b>9,52</b>	<b>26,1</b>	<b>211,7</b>
	крупа овсяная -18		2,14	1,04	11,77	62,1
	молоко -170		4,79	5,47	8,04	99,2
	масло сливочное-4		0,02	3,01	-	26,93
	сахар-6		-	-	6,29	23,56
<b>397</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>4,75</b>	<b>5,35</b>	<b>18,64</b>	<b>53,14</b>
	молоко- 160		4,54	5,18	7,61	9,4
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73
	сахар- 11		-	-	10,77	40,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
	<b>Итого</b>	<b>425</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>1</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>-</b>	<b>13,22</b>	<b>53,8</b>
	<b>обед</b>					
<b>208</b>	<b>Салат из зелёного горошка с луком репчатым</b>	<b>50</b>	<b>1,57</b>	<b>5,08</b>	<b>3,9</b>	<b>67,00</b>
	Лук-10		0,15	-	0,85	3,9
	Горошек зелёный - 60		3,0	0,11	7,18	38,9
	масло растительное-5		-	1,99	-	17,98
<b>91</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5,51</b>	<b>6,22</b>	<b>24,50</b>	<b>193,5</b>
	мясо- 13		2,73	0,94	-	19,4
	Перловка -11		0,76	0,06	8,35	34,9



	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,3	0,07	13,3	56,02
	лук -13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь- 18		0,26	0,02	1,4	6,6
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	огурцы-18		0,11	-	0,20	1,26
	сметана -7		0,100	1,1	0,101	10,55
<b>66</b>	<b>Биточки говяжьи с подливой</b>	<b>60/25</b>	<b>14,80</b>	<b>8,78</b>	<b>10,98</b>	<b>216,55</b>
	мясо-63		12,73	4,41	-	90,72
	хлеб-12		0,90	0,11	5,81	26,44
	молоко-16		0,45	0,52	0,76	9,4
	лук-13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь-18		0,23	0,02	1,3	6,0
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
	масло растительное-4		0	3,7	-	40,45
<b>163</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>4,61</b>	<b>6,34</b>	<b>19,6</b>	<b>200,92</b>
	капуста-180		3,3	-	10,2	61,8
	лук -22		0,38	-	2,2	48,37
	морковь- 30		0,39	0,03	2,1	10
	томатная паста-12		-	-	1,9	10
	масло сливочное-7		0,045	6,25	-	56,1
	мука-4		0,47	0,05	3,3	14,8
411	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>105,4</b>
	Кисель конц.-18					
	сахар -5					
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,4</b>	<b>0,41</b>	<b>22,36</b>	<b>101,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>				
	<b>полдник</b>					
<b>8</b>	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>2,3</b>	<b>13</b>	<b>107,1</b>
<b>4</b>	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3,37</b>	<b>5,3</b>	<b>10,6</b>	<b>187,6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>				
	<b>Итого за V день:</b>	<b>1465</b>				

**VI день: понедельник**

**Неделя: вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

	<b>завтрак</b>					
<b>184</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>	<b>7,07</b>	<b>8,94</b>	<b>26,6</b>	<b>208,9</b>
	крупа гречневая -18		2,27	0,47	12,2	59,2
	молоко -170		4,79	5,47	8,04	99,2
	масло сливочное- 4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	6,29	23,56
<b>к/к</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>170</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>41,80</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
	лимон-4		0,041	-	0,16	1,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0.32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0.05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
<b>14</b>	<b>Сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,47</b>	<b>3,17</b>	<b>-</b>	<b>39,20</b>
	<b>Итого</b>	<b>405</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>442</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>
	<b>обед</b>					
<b>01032</b>	<b>Свекла отварная с зеленым горошком и луком</b>	<b>50</b>	<b>2,02</b>	<b>2,03</b>	<b>7,51</b>	<b>60,68</b>
	свекла - 45		0,82	-	3,51	22
	зеленый горошек -18		1.0	0.04	0,39	13
	лук- 9		0,15	-	0,85	3,87
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98
<b>88</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5,665</b>	<b>1,79</b>	<b>20,144</b>	<b>178,9</b>
	мясо- 13		2,73	0,94	-	19,4
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,35	0.07	13,30	56,02
	капуста-57		1,02	-	3,1	15,88
	лук -13		0.22	-	1,29	29,02
	морковь- 18		0.23	0.02	1.3	5,94
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98
	сметана-7		0,100	1,1	0,101	10,55
<b>9</b>	<b>Кнели говяжьи с подливой</b>	<b>70/20</b>	<b>12</b>	<b>5,02</b>	<b>12,65</b>	<b>176,39</b>
	мясо-63		10,03	4,41	-	90,72
	рис-9		0,63	0,05	6,96	29,1
	лук-13		0.22	-	1,29	29,02
	морковь-18		0.23	0.02	1.3	6.0

	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
	яйцо-4		0,58	0,50	0,04	7,06
	масло растительное-6		<b>0</b>	<b>5,395</b>	-	<b>48,55</b>
<b>335</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>3,36</b>	<b>4,61</b>	<b>27,66</b>	<b>158,8</b>
	картофель -135(144;157;162)		3,0	0,13	26,59	112,1
	молоко- 22		0,63	0,7	1,06	13,1
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7
<b>402</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,29</b>	-	<b>22,38</b>	<b>89,6</b>
	сухофрукты-18		0,32	-	12,9	54,72
	сахар-11		-	-	11,97	44,88
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,85</b>	<b>113,0</b>
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>430</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,042</b>	<b>-----</b>	<b>10,8</b>	<b>41,28</b>
<b>4</b>	<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>3,37</b>	<b>5,3</b>	<b>10,6</b>	<b>187,6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>				

**VII день: вторник**

**Неделя: вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
<b>189</b>	<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>180</b>	<b>6,07</b>	<b>8,59</b>	<b>28,24</b>	<b>207,8</b>
	крупа рисовая -18		1,3	0,12	13,91	58,1
	молоко -170		4,79	5,47	8,04	99,2
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	6,29	23,56
<b>433</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>4,75</b>	<b>5,35</b>	<b>18,64</b>	<b>53,14</b>
	молоко- 160		4,54	5,18	7,61	9,4
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73
	сахар- 11		-	-	10,77	40,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	-	<b>67,3</b>
<b>14</b>	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,47</b>	<b>3,17</b>	-	<b>39,20</b>
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				

	<b>Завтрак</b>					
6	Апельсин	100	1,05	-	9,83	44,5
	<b>обед</b>					
40	Салат из квашенной капусты	50	0,47	1,79	2,29	27,25
	капуста-45		0,31	-	1,44	7,2
	лук-9		0,15	-	0,85	3,9
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
85/120	Суп с клецками	200	6,56	5,8	25,77	198,29
	мясо- 13		2,73	0,95	-	19,4
	Картофель67(72;76;81)		1,35	0,07	13,30	56,02
	лук -13		0,22	-	1,29	29
	морковь- 18		0,23	0,02	1,3	5,94
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	мука-13		1,43	0,2	9,9	44,41
	яйцо-4		0,58	0,50	0,04	7,06
07015	Азу	90	13,9	9,84	7,03	19,64
	мясо-63		12,73	4,41	-	90,72
	лук-13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь- 18		0,23	0,02	1,3	5,94
	огурцы (сол)-36		0,40	0	1,37	7,6
	масло растительное-5		0	5,37	-	48,55
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
08006	Картофель отварной	100	2,73	3,89	26,59	145,7
	картофель – 135(144;157;162)		2,7	0,13	26,59	112,1
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7
411	Кисель плодово-ягодный	160	0	0	23,6	105,4
	Кисель конц.-18					
	сахар -5					
13002	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,36	101,7
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
10	Омлет	80	8,45	10,97	6,03	157,1
	яйцо-54		6,86	5,99	0,48	84,8
	молоко-36		1,1	1,15	1,69	20,9
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7
	мука - 5		0,56	0,07	4,0	17,77
к/к	Чай с лимоном	160	0,042	0	10,93	41,80

	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
	лимон-4		0,040	-	0,16	1,39
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>36</b>	<b>1.69</b>	<b>0.25</b>	<b>17,93</b>	<b>77,04</b>
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>				
	<b>Итого за VI I день:</b>	<b>1426</b>				

**VIII день: среда**

**Неделя: вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
<b>11</b>	<b>Каша «Сборная»</b>	<b>180</b>	<b>7,65</b>	<b>9,04</b>	<b>33,64</b>	<b>238,4</b>
	рис-9		0,63	0,05	6,96	29,1
	гречка-9		1,13	0,23	6,12	29,6
	пшено-9		1,1	0,3	6,24	30,1
	молоко-170		4,79	5,47	8,04	99,2
	сахар-6		-	-	6,29	23,56
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
<b>к/к</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>170</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,93</b>	<b>41,80</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
	лимон-4		0,040	-	0,16	1,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0.32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0.05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
<b>14</b>	<b>сыр</b>	<b>10</b>	<b>2,47</b>	<b>3,17</b>	<b>-</b>	<b>39,20</b>
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>442</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>
	<b>обед</b>					
<b>01017</b>	<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>	<b>0,59</b>	<b>33,54</b>	<b>4,63</b>	<b>53,37</b>
	Морковь - 45		0,58	0,04	3,15	14,9
	Сахар – 1,5				1,5	5,3
	Масло растительное - 2		-----	1,99	-----	17,98
<b>36</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>5,872</b>	<b>6,16</b>	<b>22,70</b>	<b>197,6</b>
	мясо- 13		2,73	1.0	-	19,4

	свекла-72		1,22	-	5,62	34,6
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1.35	0.07	13,30	56,02
	лук -13		0,022	-	1.29	29,02
	морковь- 18		0.23	0.02	1.3	5,94
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	сметана-7		0,094	1,1	0,101	10,55
<b>259</b>	<b>Гуляш с подливой</b>	<b>50/25</b>	<b>14,37</b>	<b>8,38</b>	<b>5,66</b>	<b>187,19</b>
	мясо-67		13,63	4,72	-	97,2
	лук-13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь-18		0.23	0.02	1.3	5,94
	масло растительное-4		0	3,7	-	40,45
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
<b>335</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>4,61</b>	<b>27,66</b>	<b>158,8</b>
	картофель – 135(144;157;162)		3,0	0,13	26,59	112
	молоко- 22		0,63	0,7	1,06	13
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7
<b>402</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,29</b>	<b>-</b>	<b>22,38</b>	<b>89,6</b>
	сухофрукты-18		0,29	-	11,6	49,25
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,40</b>	<b>22,5</b>	<b>101,7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>212</b>	<b>Лапшевник творожно –вермишелевый со сгущенным молоком</b>	<b>130/18</b>	<b>12,316</b>	<b>9,24</b>	<b>39,77</b>	<b>290</b>
	творог-45		5,85	2,25	1,35	54,4
	вермишель-27		3,81	0,24	20,30	89,6
	сахар-7		-	-	6,88	28,1
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	яйцо-13		1,714	1,49	0,010	21,19
	молоко-22		0,63	0,7	1,1	13
	молоко сгущенное-18		1,30	1,5	10,1	56,7
<b>432</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>160</b>	<b>4,54</b>	<b>5,18</b>	<b>18,40</b>	<b>49,79</b>
	молоко -160		4,54	5,18	7,61	9,40
	кофейный напиток-1,6		-	-	-	-
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
	<b>Итого:</b>	<b>308</b>				

	<i>Итого за VIII день:</i>	<b>1463</b>				
--	----------------------------	-------------	--	--	--	--

**IX день: четверг** **Неделя: вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
<b>189</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>180</b>	<b>7,0</b>	<b>9,0</b>	<b>26,80</b>	<b>209,8</b>
	крупа пшеничная -18		2,2	0,52	12,47	60,1
	молоко -170		4,79	5,47	8,04	98,6
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	6,22	23,56
<b>433</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>170</b>	<b>4,75</b>	<b>5,35</b>	<b>18,64</b>	<b>53,14</b>
	молоко- 160		4,54	5,18	7,61	9,40
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73
	сахар- 11		-	-	10,77	40,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>
<b>13</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>7,51</b>	<b>-</b>	<b>67,3</b>
<b>14</b>	<b>сыр</b>	<b>8</b>	<b>2,02</b>	<b>2,59</b>	<b>-</b>	<b>32,08</b>
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>1</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,47</b>	<b>-</b>	<b>13,22</b>	<b>53,8</b>
	<b>обед</b>					
<b>01033</b>	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>50</b>	<b>1,14</b>	<b>1,79</b>	<b>6,98</b>	<b>54,70</b>
	свекла -63		1,07	-	4,91	30,2
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	яблоки - 18		0,07	-	2,03	8,3
<b>99</b>	<b>Суп гороховый с гренками</b>	<b>200/8</b>	<b>9,93</b>	<b>5,503</b>	<b>33,46</b>	<b>183,4</b>
	мясо -13		2,73	0,94	-	19,4
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1,35	0,07	13,30	56,02
	лук -13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь- 18		0,22	0,02	1,3	5,9
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98
	горох -19		4,35	0,31	10,91	6,1
	хлеб-13		1,03	0,121	6,70	30,51
<b>306</b>	<b>Голубцы ленивые со сметаной</b>	<b>140/13</b>	<b>12,877</b>	<b>12,05</b>	<b>15,574</b>	<b>253,4</b>

	мясо -63		10,03	4,41	-	90,72
	капуста-72		1,30	-	3,89	20,2
	лук-13		0,22	-	1,29	29,02
	морковь-18		0,23	0,02	1,3	5,9
	рис-9		0,6	0,05	6,96	29,1
	масло растительное-5		0	5,37	-	48,55
	сметана-14		0,187	2,2	0,202	21,1
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
411	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>105,4</b>
	Кисель конц.-18					
	сахар -5					
13002	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,364</b>	<b>20,12</b>	<b>91,53</b>
	<b>Итого:</b>	<b>611</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
05003	<b>Яйцо отварное - 20</b>	<b>20</b>	<b>2,54</b>	<b>2,22</b>	<b>0,14</b>	<b>31,4</b>
430	<b>Чай</b>	<b>190</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>10,77</b>	<b>40,40</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
13002	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,364</b>	<b>20,12</b>	<b>91,53</b>
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>				
	<b>Итого IX за день:</b>	<b>1364</b>				

**Х день: пятница**

**Неделя: вторая**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>завтрак</b>					
184	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>180</b>	<b>7,07</b>	<b>8,95</b>	<b>26,57</b>	<b>208,9</b>
	крупa гречневая -18		2,27	0,47	12,2	59,2
	молоко -170		4,79	5,47	8,04	99,2
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92
	сахар-6		-	-	6,29	23,56
к/к	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,93</b>	<b>41,80</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	10,77	40,39
	лимон-4		0,040	-	0,16	1,40
13002	<b>Хлеб</b>	<b>36</b>	<b>2,74</b>	<b>0,32</b>	<b>17,89</b>	<b>81,4</b>



<b>13</b>	<b>Масло слив</b>	<b>9</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>11,8</b>	<b>208,5</b>
	<i>Итого:</i>	<b>405</b>				
	<b>2завтрак</b>					
<b>442</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>
	<b>обед</b>					
<b>01006</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>60</b>	<b>1,56</b>	<b>2,0</b>	<b>5,43</b>	<b>45,18</b>
	Морковь - 9		0,12	0,01	0,63	2,97
	Капуста - 63		1,13	---	3,40	17,6
	Лук -9		0,15	---	0,85	3,87
	Масло растительное - 2		----	1,99	----	17,98
<b>12</b>	<b>Суп харчо</b>	<b>200</b>	<b>4,91</b>	<b>7,575</b>	<b>22,90</b>	<b>197,1</b>
	мясо (птицы)-13		2,46	2,48	0,10	32,53
	рис -9		0,6	0,05	6,96	29,1
	картофель – 67 (72; 76; 81)		1.35	0.07	13,30	56,02
	лук -13		0.22	-	1.29	29,02
	морковь- 18		0.23	0.02	1.3	5,94
	чеснок - 1		0,065	-	0,052	0,46
	масло растительное-3		0	2,997	-	26,97
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44
<b>0300</b>	<b>Овощное рагу с мясом птицы</b>	<b>180</b>	<b>21,30</b>	<b>9,83</b>	<b>23,87</b>	<b>296</b>
	Мясо-85		17,27	6,0	-	123,1
	Картофель67;72		1,3	0,06	12,41	52,3
	капуста -63		1,13	-	3,40	17,6
	лук-13		0.22	-	1.29	29
	морковь-18		0.23	0.02	1.3	6.0
	масло растительное-4		0	4,0	-	40,45
	томатная паста-7		-	-	1,13	5,69
	горошек зеленый-18		1,0	0,04	2,39	13
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87
<b>402</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>160</b>	<b>0,29</b>	<b>-</b>	<b>22,38</b>	<b>89,6</b>
	сухофрукты-18		0,29	-	11,6	49,25
	сахар -11		-	-	10,77	40,39
<b>13002</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>	<b>3,42</b>	<b>0,40</b>	<b>22</b>	<b>101,7</b>
<b>5</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>36</b>	<b>1,69</b>	<b>0,25</b>	<b>17,93</b>	<b>77</b>
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>224</b>	<b>Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком</b>	<b>115/18</b>	<b>17,671</b>	<b>12,26</b>	<b>30,20</b>	<b>310,53</b>

	творог-90		12	4,5	3,0	108,9
	крупа манная-11		1,22	0,07	7,9	35,21
	молоко- 22		0,6	0,7	1,06	13,1
	яйцо-13		1,714	1,49	0,10	21,19
	сахар-8		-	-	8,02	30,29
	масло сливочное-4		0,03	3,75	-	33,7
	сметана-7		0,100	1,1	0,101	10,55
	сгущенное молоко-18		1,3	1,53	10,1	56,7
<b>к/к</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>160</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>41,28</b>
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01
	сахар-11		-	-	11	41,14
	<b>Итого</b>	<b>293</b>				
	<b>Итого за X день:</b>	<b>1479</b>				
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>14290</b>				