



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 2</b>							
завтрак:							
...	Каша «Солнышко»	180	6,89	9,51	34,7	260,9	
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,1 37,1	
2 завтрак	Груша	100	0,31	-	10,27	43,4	
Итого			8,61	13,68	67,5	441,2	
обед:							
	Салат из св. огурцов	40	0,36	3,06	0,92	31,8	
...	Борщ со сметаной	200	8,2	10,44	18,34	123,6	
	Бефстроганов с рисом	180	8,31	7,56	4,26	273,4	
	Напиток фрuckt.	150	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого			19,01	21,38	47,81	539,9	
полдник							
	Какао	200	4,89	5,28	21,46	157,1	
	Пряник	30	2,96	2,93	20,29	122,6	
Итого:			7,85	8,21	41,75	279,7	
ужин							
	Сырники с молочно-сметанным соусом	180	18,28	23,35	37,41	445	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,07	23,76	69,55	591,1	
Итого за второй день:			<b>56,54</b>	<b>67,03</b>	<b>226,61</b>	<b>1852,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 3</b>							
завтрак:							
	Каша манная	180	7,29	9,44	28,42	184,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,1 37,1	
2 завтрак	яблоко	80	0,32	-	7,42	31,7	
Итого:			8,7	13,61	53,7	353,0	
обед:							
...	Салат из св. капусты	40	0,71	2,84	2,53	39,8	
	Суп рисовый с мясом	200	7,41	3,17	15,13	121,9	
	Рыбная запеканка с картофельным пюре	180	16,43	10,33	31,01	344,2	
	Напиток фрукт.	150	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			26,69	16,64	85,42	617,0	
полдник							
	Молоко	200	6,64	8,1	9,14	123,72	
	Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,7	
Итого:			9,47	10,05	23,67	205,42	
ужин							
	Сердце тушеное с гречкой	180	16,2	14,5	55	213,5	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,15	7,84	37,4	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			19,93	15,06	94,98	397,8	
Итого за третий день:			<b>65,11</b>	<b>55,36</b>	<b>265,19</b>	<b>1573,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 4</b>							
завтрак:							
...	Суп молочный	180	8,41	11,18	26,07	175,2	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,1 37,1	
2 завтрак	Банан	100	0,31	-	10,27	43,4	
Итого:			10,13	15,35	58,87	355,5	
обед:							
	Салат из св. огурцов	40	0,36	3,06	0,92	31,8	
...	Суп с мясом	200	5,47	1,19	18,82	110,5	
	Котлета с макаронами	180	17,2	15,5	52,68	399,7	
	Компот	150	0,22	-	16,79	64,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			25,13	20,05	104,89	681,29	
полдник							
	Кофейный напиток	200	5,89	8,04	9,82	138,4	
	Пряник	30	2,96	2,93	20,29	122,6	
Итого:			8,85	10,97	30,11	261,0	
ужин							
	Омлет	180	12,76	12,39	2,79	181,3	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			17,52	13,11	50,61	402,9	
Итого за четвертый день:			<b>61,63</b>	<b>59,48</b>	<b>244,48</b>	<b>1700,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 5</b>							
завтрак:							
...	Каша пшенная	180	7,37	9,9	32,65	256,2	
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,15 37,15	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,27	39,6	
Итого			9,18	14,07	64,45	432,8	
обед:							
	Салат из св. помидоров	40	0,71	2,84	2,53	39,8	
...	Суп мясной с клецками	200	7,56	2,16	30,16	179	
	Шницель с тушеной капустой	180	8,77	7,26	18,42	197,2	
	Компот	150	0,22	-	16,79	64,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			19,14	12,56	83,58	555,29	
полдник							
	Молоко	200	6,64	8,1	9,14	123,72	
	Пряник	30	2,96	2,93	20,29	122,6	
Итого:			10,46	11,03	30,43	267,32	
ужин							
	Творожная запеканка с фруктовой подливой	180	18,28	23,35	37,41	445	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,07	23,76	69,55	591,9	
Итого за пятый день:			<b>58,99</b>	<b>61,42</b>	<b>247,01</b>	<b>1826,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 6</b>							
завтрак:							
...	Каша «Дружба»	180	9,03	10,22	41,92	303,9	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,7	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,27	39,6	
Итого:			11,4	12,17	77,58	477,9	
обед:							
	Салат из свеклы	40	0,51	0,84	3,55	43,2	
...	Суп с мясом	200	5,47	1,19	18,82	140,8	
	Ленивые голубцы	180	8,77	28,8	9,9	180,2	
	Напиток фрукт.	150	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			16,89	31,13	56,56	475,3	
полдник							
	Молоко	200	6,64	8,1	9,14	123,72	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			10,29	8,51	29,42	238,92	
ужин							
	Блинчики с молочной подливой	180	9,66	14,67	49,3	335,1	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			12,45	15,08	81,44	483,0	
Итого за шестой день:			<b>50,17</b>	<b>66,89</b>	<b>244,0</b>	<b>1654,12</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 9</b>							
завтрак:							
...	Каша манная	180	7,29	9,44	27,38	176,4	
	Чай сладкий с лимоном	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,15 37,15	
2 завтрак	Яблоко	100	0,36	-	9,27	31,8	
Итого:			9,06	13,61	59,18	345,2	
обед:							
	Салат из св. огурцов	40	0,36	3,06	0,92	31,8	
	Суп яичный со сметаной	200	6,56	2,2	26,6	155	
	Котлета с гречкой	180	17,19	15,17	50,68	374,7	
	Напиток фрукт.	150	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
...Итого:			26,25	20,73	102,49	672,6	
полдник							
	Какао	200	5,89	8,04	9,82	138,4	
	Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,7	
Итого:			7,86	9,99	23,35	220,1	
ужин							
	Печень по-строгановски с макаронами	180	17,28	14,53	25,2	287,3	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,95	15,24	73,02	508,9	
Итого за девятый день:			<b>62,33</b>	<b>59,16</b>	<b>238,72</b>	<b>1651,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>День 10</b>							
завтрак:							
	Каша пшеничная	180	6,87	9,64	29,52	239	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,15 37,15	
2 завтрак	Груша	100	0,31	-	10,27	43,4	
Итого:			8,59	13,81	62,32	419,4	
обед:							
	Салат из капусты	40	0,71	2,84	2,53	39,8	
	Суп с зеленым горошком	200	11,41	5,44	22,49	183,94	
	Рыбная котлета с картофел. пюре	180	16,43	10,33	44,07	279,7	
	Компот	150	0,22	-	16,79	64,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			30,65	18,91	101,56	642,73	
полдник							
	Молоко	200	6,64	8,1	9,14	123,72	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			10,29	8,51	29,42	217,92	
ужин							
	Ленивые вареники с маслом	180	11,69	16,72	29,5	324	
	Чай сладкий	150	-	-	12,86	52,7	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			14,48	17,13	61,64	470,9	
Итого за десятый день:			<b>64,01</b>	<b>58,36</b>	<b>254,94</b>	<b>1750,95</b>	
Итого за период			592,27	591,98	2410,73	17105,48	
Ср.значение за период			59,22	59,19	241,07	1710,54	