

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 2							
завтрак:							
...	Каша «Солнышко»	200	6,89	9,51	44,7	260,9	
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	13,25	60,8	
	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	78,52	441,2	
обед:							
	Салат из св. огурцов	50	0,45	4,1	1,99	45	
...	Борщ со сметаной	250	8,2	10,44	18,34	123,6	
	Бефстроганов с рисом	230	8,31	7,56	24,26	273,4	
	Напиток фрuckt.	200	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого			19,01	21,38	68,88	539,9	
полдник							
	Какао	230	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	250	18,28	23,35	43,41	521	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,07	23,76	75,94	591,1	
Итого за второй день:			56,54	67,03	265,09	1852,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 3							
завтрак:							
	Каша манная	200	7,29	9,44	31,17	245,4	
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка с маслом	20 5	1,39 0,02	0,2 3,97	9,64 0,03	47,1 37,1	
2 завтрак	яблоко	100	0,32	-	7,42	31,7	
Итого:			8,7	13,61	53,7	382,3	
обед:							
...	Салат из св. капусты	40	0,71	2,84	2,53	39,8	
	Суп рисовый с мясом	250	7,41	3,17	15,13	121,9	
	Рыбная запеканка с картофельным пюре	230	16,43	10,33	44,07	344,2	
	Напиток фрукт.	200	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	230	7,5	8,1	10,14	144,72	
	Печенье	20	1,97	1,95	13,53	81,7	
Итого:			9,47	10,05	23,67	226,42	
ужин							
	Сердце тушеное с гречкой	250	16,2	19,5	55	481,5	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,15	7,84	37,4	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			19,93	20,06	94,98	665,8	
Итого за третий день:			64,79	60,36	257,77	1891,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 4							
завтрак:							
...	Суп молочный	200	8,41	11,18	26,07	245,2	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	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	425,6	
обед:							
	Салат из св. огурцов	50	0,45	4,1	1,99	45	
...	Суп с мясом	250	5,47	1,19	18,82	110,5	
	Котлета с макаронами	230	17,2	15,5	62,68	427,7	
	Компот	200	0,22	-	16,79	64,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			25,13	20,05	144,89	709,29	
полдник							
	Кофейный напиток	230	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	250	12,76	18,4	6,79	245,3	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			17,52	19,11	54,61	466,9	
Итого за четвертый день:			61,63	65,48	288,48	1862,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5							
завтрак:							
...	Каша пшенная	200	7,37	9,9	32,65	256,2	
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	13,25	60,8	
	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	66,84	432,8	
обед:							
	Салат из св. помидоров	50	0,71	2,84	2,53	39,8	
...	Суп мясной с клецками	250	7,56	2,16	30,16	179	
	Шницель с тушеной капустой	230	8,77	7,26	18,42	197,2	
	Компот	200	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	230	7,5	8,1	10,14	144,72	
	Пряник	30	2,96	2,93	20,29	122,6	
Итого:			10,46	11,03	30,43	267,32	
ужин							
	Творожная запеканка фруктовой подливой	250	18,28	23,35	47,41	445	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,07	23,76	79,94	591,9	
Итого за пятый день:			59,85	61,42	260,52	1847,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 6							
завтрак:							
...	Каша «Дружба»	230	9,03	10,22	41,92	303,9	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	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	478,29	
обед:							
	Салат из свеклы	50	0,51	0,84	3,55	43,2	
...	Суп с мясом	250	5,47	1,19	18,82	140,8	
	Ленивые голубцы	230	8,77	7,26	48,42	257,2	
	Напиток фрукт.	200	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			16,89	9,59	95,08	552,3	
полдник							
	Молоко	230	7,5	8,1	10,14	144,72	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			10,29	8,51	29,42	238,92	
ужин							
	Блинчики молочной подливой	с 230	13,66	34,67	51,98	417,1	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			16,45	35,08	84,12	536,0	
Итого за шестой день:			55,47	65,35	286,2	1805,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9							
завтрак:							
...	Каша манная	200	7,29	9,44	31,17	245,4	
	Чай сладкий с лимоном	200	-	-	13,25	60,8	
	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	62,97	414,2	
обед:							
	Салат из св. огурцов	50	0,45	4,1	1,99	45	
	Суп яичный со сметаной	250	6,56	2,2	26,6	155	
	Котлета с гречкой	230	17,19	15,17	50,68	417,7	
	Напиток фрукт.	200	0,26	-	8,61	36,4	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
...Итого:			26,25	20,73	102,49	715,6	
полдник							
	Какао	230	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	250	17,28	15,53	30,6	310,3	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			21,95	15,24	78,42	531,5	
Итого за девятый день:			65,12	60,57	267,23	1881,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 10							
завтрак:							
	Каша пшеничная	200	6,87	9,64	29,52	239	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	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	250	11,41	5,44	22,49	183,94	
	Рыбная котлета с картофел. пюре	230	16,43	10,33	44,07	344,7	
	Компот	200	0,22	-	16,79	64,59	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,7	
Итого:			30,65	18,91	101,56	707,73	
полдник							
	Молоко	230	7,5	8,1	10,14	144,72	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			10,29	8,51	29,42	238,92	
ужин							
	Ленивые вареники с маслом		11,69	19,72	46,5	334	
	Чай сладкий	200	-	-	13,25	60,8	
	Булочка	40	2,79	0,41	19,28	94,2	
Итого:			14,48	20,13	78,64	470,9	
Итого за десятый день:			64,01	61,36	271,94	1836,95	
Итого за период			602,77	634,42	2684,9	18613,48	
Ср.значение за период			60,27	63,44	268,49	1861,34	