

День 1

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с маслом	Крупа манная	44	44	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
Сахар		10	10								
Вода		150	150								
Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1	
	Сыр	15	15	15	0,07	5,8	0,42	53,9			
2ой завтрак	Сок фруктовый виноградный	Сок фруктовый виноградный	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
Обед	Суп картофельный с бобовыми и курой «Гороховый»	Картофель	44/77	30/50	150/250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81,0/135,0	-	81
		Морковь	12/20	9/16							
		Лук репчатый	10/14	8/13							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Вода	100/175	100/175							
		Кура	34/55	34/55							
	Тефтеля	Горох	13/21	12/20	60/70	4,72/5,67	4,78/5,73	4,21/5,21	79,0	-	288
		Мясо	46/53	46/53							
		Вода	12/14	12/14							
		Хлеб пшеничный	9/10	9/10							
Лук репчатый		5/6	4/5								
Соус томатно- сметанный	Масло сливочное	3/4	3/4	30/40	0,52/0,7	1,49/1,9	2,1/2,8	24,03/32,0	-	355	
	Сметана	7/10	7/10								
	Мука пшеничная	2/3	2/3								
	Вода	22/30	22/30								
Салат из свежих огурцов	Томатная паста	3/4	3/4	40/50	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12	
	Масло сливочное	3/3	3/3								
Капуста тушёная	Масло растительное	2/3	2/3	150/20 0	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120,0/158, 0	-	132	
	Огурцы свежие	40/50	40/50								
	Капуста	206/27	165/22								
	белокочанная	6	0								
	Масло растительное	6/8	6/8								
	Томатная паста	5/5	5/5								
Морковь	10/12	8/10									
Лук репчатый	13/18	8/10									

		Мука пшеничная	3/4	3/4							
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар Вода	15/20 12/16 152/205	15/20 12/16 152/205	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0	35/50	376
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Ряженка	Ряженка	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	40	40	80	10,5	6,26	33,3	230,0	-	458
		Сахар	2	2							
		Масло сливочное	2	2							
		Яйцо	1/10	1/10							
		Дрожжи	2	2							
		Молоко	20	20							
		Повидло	30	30							
		Яйцо	1/20	1/20							
		Сахар	2	2							
Мука пшеничная	2	2									
Ужин	Картофельное пюре с морковью	Картофель	171	128	160	3,06	4,8	20,43	138	-	321
		Молоко	24	24							
		Морковь	50	40							
		Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
Чай с сахаром с лимоном	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392	
	Сахар	10	10								
	Лимон	5	5								
	Вода	150	150								
Итого:						61,99/65,08	50,89/76,4	255,83/ 278,18	1828,33/ 1984,72		

День 2

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	Яйцо Молоко Масло сливочное	1,8 шт 30 5	1,8 шт 30 5	105	9,28	18,03	1,86	193,0	-	215
	Какао с молоком	Какао порошок Сахар Молоко Вода	2 10 110 80	2 10 110 80	180	3,67	3,19	15,82	107,0	-	397
	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	40 10	40 10	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
2ой завтрак	Банан	Банан	111	100	100	0,4	0,3	10,3	46,0	-	368
Обед	Суп перловый с томатом «Харчо»	Крупа перловая Лук репчатый Масло растительное Томатное пюре Чеснок Вода Мясо	11/18 8/12 3/5 3/5 0,6 150/250 50/63	11/18 6/10 3/5 3/5 0,5 150/250 50/63	150/250	1,18/1,27	1,63/2,51	8,74/14,32	54,45/90,75	-	239
	Рыба с овощами	Рыба Лук Вода Томатное пюре Морковь	41/46 8/10 13/15 2/2 21/24	37/43 7/8 13/15 2/2 17/19	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	247
	Картофельное пюре	Картофель Молоко Масло сливочное	171 24 5	128 24 5	150	3,06	4,8	20,43	138	-	321
	Салат из свежей капусты	Свежая капуста Морковь Масло растительное Сахар	60/70 10/10 2/3 5/5	40/50 5/5 2/3 5/5	50/60	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
	Компот из изюма	Изюм Сахар Вода	15/20 12/16 152/205	15/20 12/16 152/205	150/200	0,33/0,44	0,01 /0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	35/50	376
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Снежок	Снежок	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Печенье «Загадка»	Печенье	10/20	10/20	10/20	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Ужин	Сырники	Творог Мука пшеничная Яйцо Масло сливочное	153 18 6 6	153 18 6 6	150	27,9	18,99	16,14	348,0	-	231
	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1

	пшеничный										
	Чай с сахаром с молоком	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Молоко	70	70							
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
Итого:						54,79/ 60,92	59,8/ 66,09	219,26/ 249,38	1622,88/ 1827,76		

День 3

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	Геркулес	44	44	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром,	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
	Бутерброд с повидло	Хлеб пшеничный	40	40	70	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
		Повидло	30	30							
2ой завтрак	Сок фруктовый яблочно-персиковый	Сок фруктовый яблочно-персиковый	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
	Суп с мясом «Крестьянский»	Капуста белокочанная	25/40	18/30	150/250	1,38/2,31	4,64/7,73	9,25/15,42	84,35/140,58	-	72
		Картофель	25/45	15/25							
		Крупа пшеничная	6/10	6/10							
		Морковь	8/13	6/10							
		Лук репчатый	8/13	6/10							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Мясо	43/56	43/56							
		Сметана	3/5	3/5							
		Вода	130/220	130/220							
	Котлета куриная	Мясо	44/52	44/52	60/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0	-	282
		Хлеб пшеничный	11/12	11/12							
		Вода	14/15	14/15							
		Сухари	6/7	6/7							
	Макароны отварные	Масло сливочное	5/6	5/6	150	5,5	4,57	26,44	168,0	-	317
		Макароны	52	52							
	Икра кабачковая	Масло сливочное	5	5	40/50	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	255
		Икра кабачковая	40/50	40/50							
	Компот из кураги	Курага	15/20	15/20	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0	35/50	376
		Сахар	12/16	12/16							
	Хлеб ржаной	Вода	152/205	152/205	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
		Хлеб ржаной	30/45	30/45							
Полдник	Кефир	Кефир	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Пряник с фруктово-ягодной начинкой	Пряник	40	40	40	2,6	3,5	28,96	156,4	-	
Ужин	Жаркое по	Картофель	171	128	150	3,06	4,8	20,43	138	-	321

	домашнему	Масло сливочное	5	5							
		Лук	10	8							
		Морковь	15	12							
		Томатная паста	3	3							
		Кура	45	30							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай	Чай заварка	30	30							
		Сахар	10	10	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Вода	150	150							
	Яблоко	Яблоко	111	100	100	0,4	0,3	10,3	46,0		368
Итого:						64,74/ 71,72	61,37/ 69,91	237,91/ 268,42	1775,09/ 2000,86		

День 4

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич. ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	Пшеничная крупа	50	50	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток	3	3	180	2,85	2,41	14,36	91,0	-	395
Сахар		10	10								
Молоко		90	90								
Вода		108	108								
Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	40	40	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1	
	сыр	10	10								
2ой завтрак	Груша	Груша	120	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	-	368
Обед	Салат из кукурузы	Масло растительное Кукуруза конс.	2/3 40/50	2/3 40/50	40/50	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
	Суп вермишелевый с курой	Вермишель	12/22	12/22	150/250	1,67/ 2,68	1,7/ 2,83	10,2/ 17,14	62,8/104,7	-	233
		Морковь	11/19	8/14							
		Лук репчатый	10/17	8/14							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Кура	47/57	47/57							
	Вода	140/240	140/240	60/70	7,61/10,0 9	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	255	
	Биточек рыбный	Рыба	48/75								45/52
		Хлеб пшеничный	11/12								11/12
		Вода	11/17								11/17
		Масло сливочное	3/4	3/4							
	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	160/180	120/140	80/100	3,13/3,9 8	5,56/7,42	14,38/18, 98	120,0/158,0	-	132
Масло растительное		6/8	6/8								
Томатная паста		5/5	5/5								
Морковь		10/12	8/10								
Лук репчатый		13/18	8/10								
Мука пшеничная		3/4	3/4								
Компот из чернослива		Чернослив	15/20	15/20							
Сахар	12/16	12/16									
Вода	152/205	152/205									

	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/ 2,34	0,36/0,54	13,29/ 19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Ряженка	Ряженка	150/180	150/180	150/180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,3/ 7,56	76,0/92,0	-	401
	Пирог с капустой	Мука Дрожжи Сахар Масло сливочное Молоко Яйцо Масло растительное Капуста	50 1 5 3 30 0,1/0,1 3 70	50 1 5 3 30 0,1/0,1 3 30	70	3,9	3,06	26,93	151,0	-	473
Ужин	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
	Винегрет овощной	Картофель Морковь Огурцы солёные Свекла Лук репчатый Масло растительное	77 36 45 48 32 11	47 27 36 36 27 11	180	2,48	11,1	15,1	170,6	-	45
	Чай с сахаром с лимоном	Чай заварка Сахар Лимон Вода	30 10 5 150	30 10 5 150	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
Итого:						62,83/ 64,18	51,73/ 74,5	249,8/ 268,19	1818,23/ 1985,99		

День 5

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая с маслом	Крупа пшённая	50	50	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром,	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
	Бутерброд с сгущённым молоком	Хлеб пшеничный	40	40	40/30	3,06/31	9,43/4,23	18,27/6,18	170,0/62,1	-	1
		Сгущённое молоко	30	30							
2ой завтрак	Сок фруктовый, яблочный	Сок фруктовый, яблочный	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
Обед	Борщ	Капуста	40/60	30/50	150/250	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35,0/85,0	-	67
		Свекла	40/60	25/45							
		Морковь	13/20	10/16							
		Лук репчатый	10/16	8/13							
		Картофель	40/60	20/30							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Вода	120/200	120/200							
		Говядина	40/55	40/55							
		Томатная паста	40/60	20/30							
		Мука	3/3	3/3							
	Печёночные оладьи	Печень	60/70	45/55	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	255
		Молоко	20/30	20/30							
		Яйцо	1/6	1/6							
		Мука	10/10	10/10							
	Рис отварной	Рис	35/40	35/40	250	7,18	6,5	23,54	181,0	-	
		Масло сливочное	7/8	7/8							
	Салат из свежих помидор	Помидор	50	50	40	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
		Масло растительное	2,4	2,4							
	Кисель	Кисель	15/20	15/20	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0	35/50	376
		Сахар	12/16	12/16							
	Хлеб ржаной	Вода	152/205	152/205	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
		Хлеб ржаной	30/45	30/45							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Снежок	Снежок	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Сухари ванильные	Сухари ванильные	40	40	40	2,6	3,5	28,96	156,4	-	
Ужин	Овощное рагу	Капуста белокочанная	206/276	165/220	150/200	3,13/3,98	5,56/7,42	14,38/18,98	120,0/158,0	-	132

		Картофель	80/100	60/80							
		Масло растительное	6/8	6/8							
		Томатная паста	5/5	5/5							
		Морковь	10/12	8/10							
		Лук репчатый	13/18	8/10							
		Мука пшеничная	3/4	3/4							
	Чай с сахаром молоком	Чай заварка	30	30							
		Сахар	10	10	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Вода	150	150							
		Молоко	70	70							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Итого:						54,79/60, 92	59,8/66,0 9	219,26/249 ,38	1622,88/182 7,76		

День 6

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с маслом	Крупа манная	44	44	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
Сахар		10	10								
Вода		150	150								
Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный	40	40	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1	
	Сыр	15	15								
2ой завтрак	Сок фруктовый, виноградный	Сок фруктовый, виноградный	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	Рыбные консервы	24/40	24/40	150/200	5,16/8,6	5,04/8,4	8,6/14,33	100/167	-	87
		Картофель	56/94	42/70							
		Морковь	12/20	10/16							
		Лук репчатый	6/10	5/8							
		Рис	3/5	3/5							
		Масло сливочное	2/4	2/4							
		Зелень	1/2	1/2							
		Вода	120/200	120/200							
	Картофель тушеный	Картофель	160/180	130/150	60/70	7,18/9,62	5,92/7,81	5,39/7,42	104,0/138,0	-	295
		Масло сливочное	2/3	2/3							
		Лук репчатый	17/20	14/16							
		Морковь	12/20	10/16							
		Масло растительное	1/1	1/1							
Тефтеля с рисом	Мясо	46/53	46/53	60/70	4,72/5,67	4,78/5,73	4,21/5,21	79,0	-	288	
	Вода	12/14	12/14								
	Хлеб пшеничный	9/10	9/10								
	Лук репчатый	5/6	4/5								
	Масло сливочное	3/4	3/4								
	Рис	10	10								
Соус томатно- сметанный	Сметана	7/10	7/10	30/40	0,52/0,7	1,49/1,9	2,1/2,8	24,03/32,0	-	355	
	Мука пшеничная	2/3	2/3								
	Вода	22/30	22/30								
	Томатная паста	3/4	3/4								
	Масло сливочное	3/3	3/3								
Салат из свежих огурцов	Масло растительное Огурцы свежие	2/3 40/50	2/3 40/50	40/50	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12	

	Напиток из шиповника	Плоды шиповника Сахар Вода	15/20 12/16 152/205	15/20 12/16 152/205	150/200	0,33/0,44	0,01 /0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	35/50	376
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,9 3	64,2/96,0	-	1
Полдник	Ряженка	Ряженка	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Пряник с фруктово-ягодной начинкой	Пряник с фруктово-ягодной начинкой	20/30	20/30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Ужин	Плов с мясом	Рис	35/40	35/40	130/160	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34	-	33
		Лук	10/15	10/15							
		Морковь	10/15	10/15							
		Мясо	30/40	30/40							
	Чай с сахаром С лимоном	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
		Лимон	5	5							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
Итого:						47,17/ 53,35	54,66/ 62,74	259,04/ 288,62	1716,91/ 1837,72		

День 7

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	Яйцо Молоко Масло сливочное	1,8 шт 30 5	1,8 шт 30 5	105	9,28	18,03	1,86	193,0	-	215
	Какао с молоком	Какао порошок Сахар Молоко Вода	2 10 110 80	2 10 110 80	180	3,67	3,19	15,82	107,0	-	397
	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливочное	40 10	40 10	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
2ой завтрак	Банан	Банан	111	100	100	0,4	0,3	10,3	46,0	-	368
Обед	Салат из свежих помидор	Масло растительное Помидоры свежие	2/3 40/50	2/3 40/50	40/50	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
	Щи со сметаной	Капуста Сметана Морковь Лук репчатый Картофель Масло растительное Вода Говядина Томатная паста	40/60 5/7 13/20 10/16 40/60 3/5 120/200 40/55 40/60 3/3	30/50 5/7 10/16 8/13 20/30 3/5 120/200 40/55 20/30 3/3	150/250	1,04/1,74	2,93/4,88	5,09/9,21	35,0/85,0	-	67
	Рыба с овощами	Рыба Лук Вода Томатное пюре Морковь	41/46 8/10 13/15 2/2 21/24	37/43 7/8 13/15 2/2 17/19	60/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	247
	Картофельное пюре	Картофель Молоко Масло сливочное	171 24 5	128 24 5	150	3,06	4,8	20,43	138	-	321
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты Сахар вода	15/20 12/16 152/205	15/20 12/16 152/205	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,76	84,75/113,0	35/50	376
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Снежок	Снежок	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Печенье калорийное	Печенье калорийное	20	20	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Ужин	Творожный пудинг	Творог Крупа манная Яйцо Сахар Изюм Масло сливочное	114 12 8 12 15 6	114 12 8 12 15 6	150	22,71	16,4	36,51	138,0	-	235

		Сухари	6	6							
		Сметана	6	6							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
	Чай с сахаром с молоком	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
Сахар		10	10								
Вода		150	150								
Молоко		70	70								
Итого:						44,49/5 1,45	46,65/49, 83	210,28/235,7 5	1454,61/160 2,94		

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	Геркулес крупа	44	44	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
2ой завтрак	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	40	40	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
		Джем	30	30							
	Сок яблочно- персиковый	Сок яблочно- персиковый	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
Обед	Рассольник	Картофель	60/100	60/100	150/250	1,2/1,99	3,06/5,03	10,15/ 16,92	73,0/122,0	-	76
		Рис	3/5	3/5							
		Морковь	10/17	8/14							
		Лук репчатый	11/17	8/14							
		Огурцы солёные	10/17	9/15							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Вода	115/190	115/190							
		Мясо	38/63	38/63							
		Сметана	5/5	5/5							
	Котлета куриная	Мясо	44/52	44/52	60/70	8,93/11,9 2	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0	-	282
		Хлеб пшеничный	11/12	11/12							
		Вода	14/15	14/15							
		Сухари	6/7	6/7							
		Масло сливочное	5/6	5/6							
	Макароны отварные	Макароны	52	52	150	5,5	4,57	26,44	168,0	-	317
	Икра кабачковая	Икра кабачковая	40/50	40/50	40/50	7,61/10,0 9	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	255
	Компот из кураги	Курага	15/20	15/20	150/200	0,33/0,44	0,01 /0,02	20,82/ 27,76	84,75/ 113,0	35/50	376
		Сахар	12/16	12/16							
		Вода	152/205	152/205							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/ 19,93	64,2/96,0	-	1
Полдник	Кефир	Кефир	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Булочка Веснушка	Мука пшеничная	85	85	150	11,5	14,5	62,8	429,0	-	449
		Яйцо	1/10	1/10							
		Молоко	85	85							
		Дрожжи	3	3							
		Сахар	3	3							
		Масло растительное	9	9							
		Изюм	5	5							

Ужин	Картофель запеченный	Масло сливочное Молоко Картофель	7/8 40/50 140/160	7/8 40/50 110/130	120/14	3,06	4,8	20,43	138	-	321
	Икра овощная	Масло растительное Лук Морковь Свекла Томатная паста	2/3 10/10 50/50 50/50 3/3	2/3 5/5 30/30 30/30 3/3	60/60	3,06	4,8	20,43	138	-	485
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
	Чай	Чай заварка Сахар Вода	30 10 150	30 10 150	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
	Яблоко	Яблоко	111	100	100	0,4	0,3	10,3	46,0		368
Итого:						72,04/ 78,24	65,8/ 74,23	204,69/ 231,42	1699,06/ 1907,39		

День 9

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая с маслом	Крупа ячневая	50	50	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
		Молоко	130	130							
		Вода	70	70							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток	3	3	180	2,85	2,41	14,36	91,0	-	395
		Сахар	10	10							
		Молоко	90	90							
		Вода	108	108							
	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	40	40	50	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1
		Масло сливочное	10	10							
2ой завтрак	Груша	Груша	120	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	-	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	Картофель	20/33	12/20	150/250	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12/74	61,5/102,5	-	57
		Морковь	10/17	8/13							
		Лук репчатый	7/12	6/10							
		Масло растительное	3/5	3/5							
		Кура	40/45	20/25							
		Макаронные изделия	5/10	5/10							
		Вода	120/200	120/200							
	Биточек рыбный	Рыба	48/75	45/52	60/70	7,61/10,0 9	2,45/3,26	5,33/6,79	74,0/94,0	-	255
		Хлеб пшеничный	11/12	11/12							
		Вода	11/17	11/17							
		Масло сливочное	3/4	3/4							
	Овощное рагу	Капуста белокочанная	206/276	165/220	150/200	3,13/3,9 8	5,56/7,42	14,38/18, 98	120,0/158,0	-	132
		Картофель	80/100	60/80							
		Масло растительное	6/8	6/8							
		Томатная паста	5/5	5/5							
		Морковь	10/12	8/10							
		Лук репчатый	13/18	8/10							
		Мука пшеничная	3/4	3/4							
	Салат из зелёного горошка	Зелёный горошек	30	20	40	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
		Сахар	0,8	0,8							
		Масло растительное	2,4	2,4							
	Компот из чернослива	Чернослив	15/20	15/20	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/ 27,76	84,75/113,0	35/50	376
		Сахар	12/16	12/16							
		вода	152/205	152/205							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/ 19,93	64,2/96,0	-	1

Полдник	Ряженка	Ряженка	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Ватрушка с творогом	Мука пшеничная	40	40	80	10,5	6,26	33,3	230,0	-	458
		Сахар	2	2							
		Масло сливочное	2	2							
		Яйцо	1/10	1/10							
		Дрожжи	2	2							
		Молоко	20	20							
		Творог	40	40							
		Яйцо	1/20	1/20							
		Сахар	2	2							
Мука пшеничная	2	2									
Ужин	Свекла тушёная в сметанном соусе	Свекла	180	144	150	0,62	2,44	5,41	46,16	-	340
		Сахар	2,2	2,2							
	Сосиска (сад)	Сосиска	60	60	180	2,48	11,1	15,1	170,6	-	45
	Биточки из куры (ясли)	Мясо	44	44	60	8,93	6,74	8,97	132,0	-	282
		Хлеб пшеничный	11	11							
		Вода	14	14							
		Сухари	6	6							
		Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,06	9,43	18,27	170,0	-	1	
Чай с сахаром с лимоном	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	--	392	
	Сахар	10	10								
	Вода	150	150								
	Лимон	5	5								
Итого:						57,11/ 61,87	68,14/ 76,66	257,83/ 288,8	1829,36/ 2046,5		

Приём пищи	Название блюда	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			Энергетич ценность	Витамин С, мг	№ рецепта
						Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	Молоко	175	175	250	7,18	6,5	23,54	181,0	-	93
		Вода	75	75							
		Рис	10	10							
		Пшено	15	15							
		Сахар	5	5							
		Масло сливочное	5	5							
	Чай с сахаром,	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
		Сахар	10	10							
		Вода	150	150							
	Бутерброд с сгущённым молоком	Хлеб пшеничный	40	40	40/30	3,06/31	9,43/4,23	18,27/6,18	170,0/62,1	-	1
		Сгущённое молоко	30	30							
2ой завтрак	Сок фруктовый, яблочный	Сок фруктовый, яблочный	150	150	150	0,9	-	14,25	60,15	-	399
Обед	Суп картофельный с крупой с мясом «Полевой»	Картофель	75/125	45/75	150/250	1,3/2,48	1,7/2,84	8,57/14,29	55,0/91,0	-	80
		Пшено	6/10	6/10							
		Морковь	8/13	6/10							
		Лук репчатый	8/12	6/10							
		Масло растительное	2/3	2/3							
		Мясо	33/58	33/58							
		Вода	100/175	100/175							
	Гуляш из мяса	Мясо говяжье	60/70	60/70	60/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0	-	282
		Масло растительное	3/3	3/3							
		Мука	5/5	5/5							
		Масло сливочное	3/3	3/3							
		Лук	10/15	10/15							
		Морковь	10/15	10/15							
		Сметана	7/10	7/10							
		Томатная паста	3/3	3/3							
	Греча отварной	Греча	35/40	35/40	250	7,18	6,5	23,54	181,0	-	
		Масло сливочное	7/8	7/8							
	Салат из свежей капусты	Свежая капуста	60/70	40/50	50/60	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
		Морковь	10/10	5/5							
		Масло растительное	2/3	2/3							
		Сахар	5/5	5/5							
	Компот из изюма	Изюм	15/20	15/20	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,7 5	84,75/113,0	35/50	376
		Сахар	12/16	12/16							
		Вода	152/205	152/205							
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30/45	30/45	30/45	1,56/2,34	0,36/0,54	13,29/19,9 3	64,2/96,0	-	1
Полдник	Снежок	Снежок	150/180	150/180	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	-	401
	Сухари ванильные	Сухари ванильные	40	40	40	2,6	3,5	28,96	156,4	-	

Ужин	Салат «Весенний»	Картофель	60	60	60	1,15	2,47	3,21	39,72	-	12
		Морковь	10	10							
		Огурцы солёные	20	20							
		Зелёный горошек	15	15							
		Масло растительное	3	3							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Чай с молоком	Чай заварка	30	30	180	0,06	0,02	9,99	40,0	-	392
Сахар		10	10								
Вода		150	150								
Молоко		70	70								
Итого:						52,29/ 60,76	52,76/ 60,95	250,04/ 286,08	1664,16/ 1847,99		