

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412, 410
	Бутерброд с маслом	50	3.12	7.57	19.81	132.4	1
Итог за полдник		<b>400</b>	<b>6.56</b>	<b>17.31</b>	<b>53.35</b>	<b>369.96</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный	200	0.18	2.26	13.2	81	83,60
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.4	0.3	15.2	73.6	123
	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	227
Итог за полдник		<b>650</b>	<b>12.66</b>	<b>18.03</b>	<b>84.14</b>	<b>559.1</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.6	18.24	147.6	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		<b>450</b>	<b>12.89</b>	<b>12.15</b>	<b>57.1</b>	<b>391.14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32.11</b>	<b>47.49</b>	<b>194.59</b>	<b>1320.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом. повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>4.97</b>	<b>10.25</b>	<b>53.95</b>	<b>330.34</b>	
<b>обед</b>	Рассольник по-домашнему	200	1.6	4.0	12.0	87.8	81,59
	Пудинг рыбный запеченный	110	14.08	7	9.63	158	285
	Икра свекольная или морковная	50	1.17	2.3	6.17	50.05	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	50	3.45	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>610</b>	<b>20.74</b>	<b>13.92</b>	<b>76.8</b>	<b>515.85</b>	
<b>полдник</b>	Ватрушка	100	13.17	7.83	41.69	288.6	441
	с повидлом	20	0.08		13.0	50	
	ряженка	200	6.0	12.0	8.2	168	420
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за полдник		<b>400</b>	<b>19.65</b>	<b>20.23</b>	<b>72.69</b>	<b>553.6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45.36</b>	<b>44.4</b>	<b>203.44</b>	<b>1399.79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	150	5.82	7.5	32.64	222	173
	Чай с молоком или сливками	200	3.54	3.1	15.1	102.7	413,410
	Бутерброд с сыром	50	5.36	3.27	19.68	130.4	3
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>14.72</b>	<b>13.87</b>	<b>67.42</b>	<b>455.1</b>	
<b>обед</b>	Щи по -уральски с крупой	200	1.6	4.0	6	86	78,59
	Макаронник с мясом или печенью	160	18.2	11.66	33.68	312	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>23.0</b>	<b>16.16</b>	<b>84.44</b>	<b>596.6</b>	
<b>полдник</b>	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	95.2	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		<b>430</b>	<b>11.4</b>	<b>11.38</b>	<b>55.88</b>	<b>283.11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49.12</b>	<b>41.41</b>	<b>207.74</b>	<b>1334.81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	412,410
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итог за завтрак		<b>400</b>	<b>7.54</b>	<b>1.42</b>	<b>65.49</b>	<b>340.61</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4.38	4.2	13.04	107.8	87,59
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	339
	Сарделька паровая	70	9.32	17.07	11.48	149	298
	Капуста тушеная	50	1.035	1.62	4.72	37.6	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.8	113	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		<b>710</b>	<b>30</b>	<b>28.19</b>	<b>94.45</b>	<b>630.25</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка рисовая манная пшенная пшеничная	200	3.68	6.3	55.2	313	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.7	417
Итог за полдник		<b>420</b>	<b>5.38</b>	<b>8.27</b>	<b>87.1</b>	<b>464.7</b>	
<b>полдник</b>	<b>Итого за день</b>		<b>43.34</b>	<b>32.96</b>	<b>247.04</b>	<b>1435.56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.81	18.75	166.78	66
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом	200	0.06	0.02	9.32	37.34	411, 410
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	
	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Итого за завтрак		<b>410</b>	<b>9.17</b>	<b>15.48</b>	<b>52.5</b>	<b>388.12</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный	200	0.18	2.26	13.2	81	83,59
	лапша домашняя	16	2.07	0.63	9.76	52.98	126
	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14.29	11.71	9.73	201.0	336
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	21.2	107	
Итого за обед		<b>616</b>	<b>20.15</b>	<b>15.36</b>	<b>77.77</b>	<b>539.58</b>	
<b>полдник</b>	Пудинг рисовый с творогом	150	21.9	24.1	26.81	317	40
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.3	118.7	416
Итого за ужин		<b>350</b>	<b>26.1</b>	<b>27.72</b>	<b>44.11</b>	<b>435.7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55.42</b>	<b>58.56</b>	<b>174.38</b>	<b>1363.4</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>46.81</b>	<b>43.86</b>	<b>216.8</b>	<b>1415.4</b>	