

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша вязкая /рисовая/с маслом</i>	250/10	6,52	14,63	38,58	326,25	311
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	4,4	12,5	107,2	693
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	<i>Яйцо вареное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63,2	337
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,32</b>	<b>32,13</b>	<b>71,58</b>	<b>666,15</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп лапша с птицей</i>	15/250	6,37	10,791	13,79	204,43	148/519
	<i>Биточки, с соусом томатным</i>	80/30	13,5	12,3	15,32	235,2	451/587
	<i>Каша гречневая рассыпчатая, с маслом</i>	200/10	11,42	10,24	55,91	366,19	297
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,013	0,32	19,44	95,2	тн
	<i>Хлеб дарницкий</i>	40	2,07	0,46	16,95	71,4	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>887</b>	<b>36,463</b>	<b>34,121</b>	<b>136,68</b>	<b>1035,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>55,78</b>	<b>66,25</b>	<b>208,26</b>	<b>1701,82</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша овсяная вязкая</i>	250	10	9,5	16	198,75	302
	<i>Сыр порциями</i>	30	7,6	7,6	9,7	120	97
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,2		15	58	684,685
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,013	0,32	19,44	95,2	тн
	<i>Печенье весовое</i>	40	1,8	2,45	18,6	104,30	тн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,613</b>	<b>19,87</b>	<b>78,74</b>	<b>576,25</b>	

<b>Обед</b>	<i>Борщ из свежей капусты с птицей</i>	15/250	5,21	6,398	10,26	119,13	110/107
	<i>Плов</i>	50/200	6,75	8,91	21,19	419,54	492
	<i>Огурцы свежие или консерв.</i>	50	0,417	0	1,775	8,334	576
	<i>Напиток из шиповника плодов</i>	200	0,4	0	23,6	94	705
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,76	0,4	24,3	119	тн
	<i>Хлеб дарницкий</i>	50	2,58	0,57	21,18	89,25	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>865</b>	<b>19,117</b>	<b>16,278</b>	<b>102,305</b>	<b>849,254</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>41,73</b>	<b>36,148</b>	<b>181,045</b>	<b>1425,504</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша вязкая /пшеничная/с маслом</i>	250/10	3,5	4,25	19,75	294,13	302
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	<i>Кофейный напиток</i>	200	0,8	0	24,3	100,30	692
	<i>Кондит.издел.в асс.-пряники</i>	35	2,1	1,6	26,3	128,1	тн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>555</b>	<b>9,4</b>	<b>6,05</b>	<b>102,65</b>	<b>665,93</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп карт с бобовыми</i>	20/250	10,375	10,334	22,362	226,167	139
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	50/200	15,83	30,05	37,29	445,84	436
	<i>Томаты свежие</i>	100	0,884	0,2	3,9	18	576
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,2		15	58	684,685
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,013	0,32	19,44	95,2	тн
	<i>Хлеб дарницкий</i>	50	2,58	0,57	21,18	89,25	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>910</b>	<b>32,879</b>	<b>41,478</b>	<b>119,176</b>	<b>932,457</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>42,279</b>	<b>47,528</b>	<b>221,826</b>	<b>1598,387</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный с макар.изд.</i>	250	7	6	25	183,25	160
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,2	0	15	58	684,685
	<i>Печенье весовое</i>	50	2,25	3,063	23,25	130,375	тн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>565</b>	<b>12,55</b>	<b>17,57</b>	<b>83,45</b>	<b>541,125</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп с рыбными фрикад.</i>	20/250	0,19	5	14,6	112,50	142,179
	<i>Рыба припущенная</i>	100	18,60	1,2	0	84,00	371
	<i>Пюре картофельное с маслом</i>	180/10	2,773	15,824	19,576	286,22	520
	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	1,4	5,1	8,9	35	43
	<i>Компот из свеж.плодов/яблок/</i>	200	1,2	0	15,2	67	638
	<i>Хлеб пшеничный/ржаной</i>	100	6,34	0,97	45,48	208,25	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>960</b>	<b>30,50</b>	<b>28,09</b>	<b>103,76</b>	<b>792,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>43,05</b>	<b>45,66</b>	<b>187,21</b>	<b>1334,10</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша жидкая/манная/с маслом</i>	250/10	7,63	12,5	73,88	252	311
	<i>Кофейный напиток</i>	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	**338
<b>Итого на</b>		<b>620</b>	<b>11,83</b>	<b>13,1</b>	<b>140,28</b>	<b>542,7</b>	

<b>завтрак</b>							
<b>Обед</b>	<i>Суп карт.с мясн.фрикад.</i>	<i>15/250</i>	<i>2,8</i>	<i>3</i>	<i>20,5</i>	<i>121</i>	<i>137,122,107</i>
	<i>Котлеты с томатным соусом</i>	<i>60/40</i>	<i>1,58</i>	<i>10,56</i>	<i>12,96</i>	<i>191,8</i>	<i>451/601</i>
	<i>Макар.изд. отв.с маслом</i>	<i>190/10</i>	<i>6,47</i>	<i>19,89</i>	<i>43,38</i>	<i>386,7</i>	<i>332</i>
	<i>Сок фруктовый</i>	<i>200</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>18,2</i>	<i>144</i>	<i>707</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,013</i>	<i>0,32</i>	<i>19,44</i>	<i>95,2</i>	<i>тн</i>
	<i>Хлеб дарницкий</i>	<i>40</i>	<i>2,07</i>	<i>0,46</i>	<i>16,95</i>	<i>71,4</i>	<i>тн</i>
<b>Итого на обед</b>		<b>945</b>	<b>25,965</b>	<b>36,159</b>	<b>132,026</b>	<b>1030,41</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>37,795</b>	<b>49,259</b>	<b>272,306</b>	<b>1573,11</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша вязкая/рисовая/с маслом</i>	<i>250/10</i>	<i>6,52</i>	<i>14,63</i>	<i>38,58</i>	<i>326,25</i>	<i>311</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>4,6</i>	<i>4,4</i>	<i>12,5</i>	<i>107,2</i>	<i>693</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>40/10</i>	<i>3,1</i>	<i>8,5</i>	<i>20,2</i>	<i>169,50</i>	<i>1</i>
	<i>Яйцо вареное</i>	<i>40</i>	<i>5,1</i>	<i>4,6</i>	<i>0,3</i>	<i>63,2</i>	<i>337</i>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,32</b>	<b>32,13</b>	<b>71,58</b>	<b>666,15</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп лапша домашн.с птицей</i>	<i>15/250</i>	<i>6,5</i>	<i>11,004</i>	<i>14,05</i>	<i>208,5</i>	<i>148,549</i>
	<i>Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом</i>	<i>60/40</i>	<i>12,20</i>	<i>10,02</i>	<i>14,28</i>	<i>197,80</i>	<i>498/601</i>
	<i>Макар.изд отв.с маслом</i>	<i>190/10</i>	<i>6,47</i>	<i>19,89</i>	<i>43,38</i>	<i>386,7</i>	<i>332</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/15</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>15</i>	<i>58</i>	<i>684/685</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,25</i>	<i>0,24</i>	<i>14,58</i>	<i>71,4</i>	<i>тн</i>

	<i>Хлеб дарницкий</i>	40	2,07	0,46	16,95	71,4	<i>тн</i>
<b>Итого на обед</b>		<b>850</b>	<b>29,69</b>	<b>41,614</b>	<b>118,24</b>	<b>993,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>49,01</b>	<b>73,744</b>	<b>189,82</b>	<b>1659,95</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша овсяная вязкая</i>	250	10	9,5	16	198,75	302
	<i>Сыр порциями</i>	30	7,6	7,6	9,7	120	97
	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684,685
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,013	0,32	19,44	95,2	<i>тн</i>
	<i>Печенье весовое</i>	40	1,8	2,45	18,6	104,3	<i>тн</i>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>582</b>	<b>22,503</b>	<b>19,88</b>	<b>79,01</b>	<b>581,5</b>	
<b>Обед</b>	<i>Борщ из свежей капусты с птицей</i>	15/250	5,21	6,398	10,26	119,13	110/107
	<i>Птица туш.в смет.соусе</i>	50/50	16,7	9,7	0,5	119	493
	<i>Рис отварной с маслом</i>	200/10	5,831	19,856	50,75	408,58	511
	<i>Сок фруктовый</i>	200	0,3	0	18,2	144	707
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,766	0,4	24,3	119	<i>тн</i>
	<i>Хлеб дарницкий</i>	50	2,59	0,58	21,19	89,25	<i>тн</i>
<b>Итого на обед</b>		<b>875</b>	<b>34,397</b>	<b>36,934</b>	<b>125,2</b>	<b>998,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>56,9</b>	<b>56,814</b>	<b>204,21</b>	<b>1580,46</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша вязкая /пшеничная/с маслом</i>	250/10	3,5	4,25	19,75	294,125	302
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2

	<i>Кофейный напиток</i>	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	<i>Кондит.издел.в асс.-пряники</i>	35	2,1	1,6	26,3	128,1	тн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>555</b>	<b>9,4</b>	<b>5,87</b>	<b>102,65</b>	<b>665,925</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с крупой и птицей</i>	15/250	6,2	6,725	14,45	144,50	138,107
	<i>Птица отварная</i>	100	19,20	12,934	0,8	152,00	487
	<i>Рагу овощное</i>	200	11,00	38,80	58,00	624,00	539/540/541
	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0,2	0	15	58	684/685
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,766	0,4	24,3	119	тн
	<i>Хлеб дарницкий</i>	50	2,59	0,58	21,19	89,25	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>880</b>	<b>42,956</b>	<b>59,439</b>	<b>133,74</b>	<b>1186,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>52,356</b>	<b>65,309</b>	<b>236,39</b>	<b>1852,675</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Суп молочный с макар.изд.</i>	250	7	6	25	183,25	160
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	4,4	12,5	107,2	693
	<i>Печенье весовое</i>	50	2,25	3,063	23,25	130,375	тн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,95</b>	<b>21,963</b>	<b>80,95</b>	<b>590,325</b>	
	<i>Щи из свежей капусты с птицей</i>	15/250	5,6	5,725	10,15	116,5	124/107
<b>Обед</b>	<i>Тефтели с томатным соусом</i>	60/40	6,8	7,02	8,46	125,8	462/601
	<i>Картофель запеченый брусочками</i>	190	5,51	19,95	44,84	387,6	228

	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	0,7	2,55	4,45	17,5	43
	<i>Компот из свеж. плодов/яблок/</i>	200	1,2	0	15,2	67	638
	<i>Хлеб пшеничный/дарницкий</i>	80	5,083	0,78	36,39	166,6	тн
<b>Итого на обед</b>		<b>875</b>	<b>24,893</b>	<b>36,025</b>	<b>119,49</b>	<b>881</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>41,843</b>	<b>57,988</b>	<b>200,44</b>	<b>1471,325</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Каша жидкая (манная) с маслом</i>	250/10	7,63	12,5	73,88	252	311
	<i>Кофейный напиток</i>	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	<i>Бутерброд с повидлом</i>	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	*338
<b>Итого на завтрак</b>		<b>620</b>	<b>11,83</b>	<b>13,1</b>	<b>140,28</b>	<b>542,7</b>	
<b>Обед</b>	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей</i>	25/250	7,50	4,80	10,10	115,00	133/107
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	250/10	8,15	18,29	48,23	407,82	302
	<i>Кофейный напиток</i>	200	0,8	0	24,3	100,3	692
	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,45	25,7	131	тн
	<i>Сыр российский</i>	40	10,13	10,13	12,93	160	97
<b>Итого на обед</b>		<b>825</b>	<b>30,33</b>	<b>34,67</b>	<b>121,26</b>	<b>914,12</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>42,16</b>	<b>47,77</b>	<b>261,54</b>	<b>1456,82</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--