: **День 1 - Понедельник, первая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3(г)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	**15**	1,49	0,77	7,52	39,15	0	ПР
	Чай с сахаром	**150**	0,04	0,01	6,99	28	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	**180**	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	388
Обед	Овощи свежие	**20**	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Борщ с фасолью и картофелем	**150**	2,12	3,06	8,72	70,95	3,77	63
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	**60/5**	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Макароны отварные	**110**	4,03	3,09	19,33	121,35	0	317
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным	**100/5**	4,41	8,66	23,66	194,33	0,24	121 (С)
	Чай с лимоном	**150/7/3,5**	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		***1315***	***31,57***	***28,84***	***169,36***	***1059,17***	***11,79***	

: **День 2 - Вторник, первая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3(г)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,35	4,11	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	**20/5/10**	1,84	5,66	11	102	0	1
	Какао с молоком	**150**	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
2 -завтрак	Фрукты свежие	**60**	0,24	0,24	5,88	26,4	6	368
Обед	Овощи свежие	**20**	0,14	0,02	0,38	0,38	0,98	71
	Суп картофельный с крупой	**150**	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Оладьи из печени говяжьей	**60**	10,6	6,51	2,26	113,63	2,96	98(С)
	Рагу овощное с соусом сметанным	**130**	2	10,75	11,3	149,81	6,85	137/354
	Компот из сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	**60**	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Каша вязкая рисовая	**110**	2,64	3,17	27,53	149,27	0	313
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с лимоном	**150/7**	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		***1295***	***38,06***	***39,735***	***154,41***	***1124,84***	***26,47***	

: **День 3 - Среда, первая неделя**

Прием пищи	***Наименование блюда***	***Выход блюда 1-3(г)***	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	***№ рецептуры***
			Б	***Ж***	***У***			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Пудинг из творога (запеченный)	**100**	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Соус молочный сладкий	**15**	0,29	0,677	1,99	15,23	0,048	351
	Чай с сахаром	**150/7**	0,04	0,01	6,99	28	0	392
	Кондитерское изделие	**40**	3	3,92	29,76	166,8	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	**60**	0,47	0,1	12,03	51,13	31,3	368
Обед	Икра овощная	**40**	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
	Борщ с капустой и картофелем	**150**	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным	**60/15**	15,12	12,76	26,76	282	0,41	289/350
	Каша рассыпчатая	**100**	5,73	1,53	25,76	162,5	0	313
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**15**	1,49	0,77	7,52	39,15	0	ПР
Полдник	Булочка "Российская"	**60**	4,22	4,81	29,22	177	0,01	430
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		***1135***	***51,43***	***43,32***	***217,26***	***1480,13***	***41,99***	

: **День 4 - Четверг, первая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3(г)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Каша из смеси круп	**150**	5,6	7,05	26,48	192	1,09	180
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Фрукты свежие	**50**	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Овощи свежие	**20**	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	**150**	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	Тефтели рыбные тушеные с соусом	**70/15**	10,78	4,47	11,33	128,56	0,27	261/354
	Картофельное пюре	**100**	0,22	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	**65/20**	12,09	8,22	6,99	150,8	0,16	231
	Кисломолочный продукт	**150**	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		***1160***	***39,832***	***31,425***	***137,06***	***993,86***	***34,32***	

: **День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3 (года)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	**20\5**	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Сок фруктовый	**180**	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	338
Обед:	Икра овощная	**45**	0,45	2,48	2,74	35,85	0	34 (С)
	Суп с макаронными изделиями	**150**	1,44	0,24	12	53,88	2,25	55 (С)
	Птица, тушеная в соусе с овощами	**180**	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	**40**	0,28	0,04	0,76	0,76	1,96	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	**60/5**	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Фрикадельки мясные в соусе	**60/60**	9,78	9,85	8,96	164	0,53	288
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		***1475***	***38,00***	***40,47***	***162,86***	***1160,03***	***14,33***	

: **День 6 - Понедельник, вторая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3 (года)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	**150/5**	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Сыр порционно	**10**	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	**50**	0,75	0,25	10,5	47,5	5	368
Обед	Овощи свежие	**20**	0,14	0,02	0,38	0,38	0,98	71
	Борщ красный	**150**	1,44	4,08	11,58	91,08	1,69	43 (С)
	Рыба, запеченная с картофелем с соусом молочным	**60/20**	6,35	5,1	7,87	103	2,18	250/352
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Ватрушка с творогом	**50**	3,74	2,03	23,76	128,3	0	458
	Какао с молоком	**150**	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за день		***1035***	***27,302***	***22,795***	***153,68***	***926,01***	***11,79***	

: **День 7 - Вторник, вторая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3 (года)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	**20/5**	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с лимоном	**150/7/3,5**	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
II-завтрак	Фрукты свежие	**60**	0,24	0,24	5,88	26,4	6	368
Обед:	Икра овощная сборная	**45**	0,45	2,48	2,74	35,85	0	34 (С)
	Суп картофельный с крупой	**180**	1,42	1,96	10,49	65,34	5,94	80
	Макаронник с печенью говяжьей с маслом сливочным	**120/5**	11,69	5,39	27,09	204	4,28	292
	Кисель из яблок	**150**	0,081	0,09	18,82	89,4	1,37	352
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рогалик с повидлом	**80**	4,9	3,8	40,5	215,9	2,29	200 (С)
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		***1165***	***30,82***	***26,04***	***166,24***	***1032,42***	***22,96***	

: **День 8 - Среда, вторая неделя**

Прием пищи	***Наименование блюда***	***Выход блюда 1-3 (года)***	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	***№ рецептуры***
			Б	***Ж***	***У***			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак	Суп молочный с крупой	**150**	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	**20\5**	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Сок фруктовый	**180**	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед:	Овощи свежие	**20**	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Суп картофельный с бобовыми	**180**	3,29	3,16	9,79	80,86	3,49	81
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	**120**	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Картофельное пюре	**110**	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	**65/20**	8,91	7,89	9,21	144	0,12	230/351
	Кисломолочный продукт	**150**	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Кондитерское изделие	**40**	3	3,92	29,76	166,8	0	ПР
Итого за день		***1410***	***45,65***	***45,39***	***174,29***	***1293,50***	***24,63***	

: **День 9 - Четверг, вторая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3 (года)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	**50**	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Икра з свежих овощей	**40**	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	53
	Борщ с капустой и картофелем	**180**	1,31	3,54	9,17	73,8	7,4	57
	Биточки рыбные запеченые с маслом сливочным	**60/5**	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Макаронные изделия отварные	**110**	4,03	3,09	19,33	121,35	0	317
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Овощи свежие	**20**	0,14	0,02	0,38	0,38	0,98	71
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	**60/5**	4,57	9,5	3,79	119	0,5	219
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		***1220***	***32,102***	***28,685***	***142,93***	***952,9***	***18,68***	

: **День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Выход блюда 1-3 (года)*	*Пищевые вещества(г)*			*Энергетическая ценность*	*Витамин С*	*№ рецептуры*
			Б	*Ж*	*У*			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Завтрак:	Суп молочный с крупой	**150**	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	**20\5\10**	1,84	5,66	11	102	0	ПР
	Чай с сахаром	**150/7**	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	**50**	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Овощи свежие	**20**	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	**150/15**	1,12	1,82	9,4	67,35	6,71	84
	Голубцы ленивые	**120**	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Компот из свежих плодов	**150**	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	**30**	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	**20**	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	**50**	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Соус яблочный	**15**	0,014	0,013	2,55	10,39	0,14	337
	Кофейный напиток с молоком	**150**	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		***1105***	***31,39***	***28,38***	***128,30***	***899,02***	***33,40***	
Итого за 10 дней		**12315**	***366,16***	***335,07***	***1606,39***	***10921,88***	***240,36***	
Среднее значение в день		**1231,5**	***36,62***	***33,51***	***160,64***	***1092,19***	***24,04***	
С учетом +5%			***38,45***	***35,18***	***168,67***	***1146,8***	***25,24***	
С учетом -5%			***34,79***	***31,83***	***152,61***	***1037,58***	***22,84***	