



\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_  
 "01" \_\_\_\_\_ 2022. \_\_\_\_\_ )

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 40 " \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
 : 3 7

:10,5-12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4,6	6,19	19,87	157,59	51
	Какао с молоком	180	3,24	2,98	22,5	129,6	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,16	20,36	105,6	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,84</b>	<b>10,326</b>	<b>62,73</b>	<b>392,79</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,1	10	13	57	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови	50	1,08	1,66	6,471	69	2
	Суп картофельный с бобовыми(фасолевый), мясом говядины	200	7,21	4,035	18,32	139,47	33
	Котлета мясная	70	14,06	6,715	5,33	144,37	94
	Макаронные изделия отварные	110	4,304	2,995	27,39	160,94	68
	Компот из плодов сушеных	180	0,572	0,03	15,58	63,45	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,39	74,25	20
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>30,196</b>	<b>15,978</b>	<b>88,481</b>	<b>651,48</b>	
уплотненный полдник	Булочка домашняя	70	7,28	8,28	47,96	311,46	115
	Чай с сахаром	180	0	0	9,97	39,8	132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>8,28</b>	<b>57,93</b>	<b>351,26</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1425</b>	<b>48,416</b>	<b>44,584</b>	<b>222,141</b>	<b>1452,53</b>	

<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,47	35,8	283,6	59
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,89	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,56</b>	<b>12,65</b>	<b>81,09</b>	<b>503,6</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед:</b>	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,99	6,22	66,4	30
	Рыба, запеченная в омлете	150	31,8	15,6	7,26	294	80/1
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>37,46</b>	<b>20,31</b>	<b>52,56</b>	<b>542,8</b>	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью ("Весенний")	60	1,86	4,14	13,14	97,2	15/A
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15	60,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	94	19
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>280</b>	<b>5</b>	<b>4,46</b>	<b>47,82</b>	<b>251,2</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1415</b>	<b>58,42</b>	<b>37,82</b>	<b>191,27</b>	<b>1344,6</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Какао с молоком	180	3,24	2,98	22,5	129,6	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>17,52</b>	<b>15,466</b>	<b>80,7</b>	<b>533,3</b>	
Второй завтрак:	Банан	100	1,7	0	22,1	87	143
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>22,1</b>	<b>87</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	50	0,78	0,06	3,78	17,4	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,05	13,12	96,6	25
	Гёфтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	130	12,35	19,89	14,82	287,3	95
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142

	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>18,63</b>	<b>24,6</b>	<b>68,52</b>	<b>569,3</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	70	14,4	15,12	14,337	255	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,26	0,00	26,1	109,8	139
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,66</b>	<b>15,12</b>	<b>40,437</b>	<b>364,8</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1385</b>	<b>53,51</b>	<b>55,19</b>	<b>211,757</b>	<b>1554,4</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	4,65	5,59	23,1	161,55	57
	Кофейный напиток без молока	180	3,2	2,7	15,89	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,41</b>	<b>8,77</b>	<b>68,39</b>	<b>381,55</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	0,18	82,8	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,8</b>	
Обед	Сельдь с луком и маслом	40	0,28	0	1,24	6	6
	Борщ со сметаной с мясом кур	200	4,165	3,30	25,025	145,70	26
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	150	17,72	15,82	11,32	258,4	87
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>25,765</b>	<b>19,724</b>	<b>74,385</b>	<b>578,1</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	15,73	14,53	20,07	274	72
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15	60,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,83</b>	<b>14,53</b>	<b>35,07</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1395</b>	<b>54,905</b>	<b>43,204</b>	<b>178,025</b>	<b>1376,45</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,61	32,4	229,4	60
	Какао с молоком	180	3,6	3,31	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,76</b>	<b>20,65</b>	<b>86,88</b>	<b>589,2</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	1	0,2	0,2	92	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	

Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с гречневой крупой, куриным мясом	200	1,28	4,07	13,64	96,2	26
	Котлета куриная	70	2,91	3,8	10,48	223,00	146
	Капуста тушеная	160	4,405	25	13,855	103,07	
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,96	0,72	20,04	104,4	20
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>13,515</b>	<b>33,71</b>	<b>80,395</b>	<b>622,07</b>	
полдник	Пудинг манный с повидлом	70	5,54	8,3	47,92	298,03	112
	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	15,2	61	131,133
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,64</b>	<b>8,30</b>	<b>63,12</b>	<b>359,03</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1475</b>	<b>33,92</b>	<b>62,86</b>	<b>230,60</b>	<b>1662,3</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>		<b>7095</b>	<b>249,166</b>	<b>243,654</b>	<b>1033,788</b>	<b>7390,28</b>	
<b>День 6</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,82	5,94	20,7	159,48	59
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,26</b>	<b>8,85</b>	<b>64,41</b>	<b>371,58</b>	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,8	10	13	57	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	4
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	200	1,28	4,07	13,64	96,20	26
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,452	8,778	2,73	135,55	101
	Гречневая каша рассыпчатая	100	4,9	0,585	25,17	125,58	68
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>22,032</b>	<b>19,083</b>	<b>83,14</b>	<b>593,33</b>	
Уплотненный полдник	Булочка рожок	70	4,8	4,256	48,8	253,35	113
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15	60,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>4,256</b>	<b>63,8</b>	<b>313,35</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1415</b>	<b>39,992</b>	<b>42,189</b>	<b>224,35</b>	<b>1335,26</b>	
<b>День 7</b>							

Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	4,65	5,6	23,1	161,55	57
	Чай с молоком	180	1,12	1,28	8,819	51,06	134
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	50	5,41	4,14	20,4	142,2	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,18</b>	<b>11,02</b>	<b>52,319</b>	<b>354,81</b>	
Второй завтрак:	Груша	100	0,9	0,18	0,18	82,8	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,8</b>	
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,9	6,06	5,1	78,6	14
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,99	6,227	66,4	30
	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	79
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	43
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>18,36</b>	<b>17,84</b>	<b>69,017</b>	<b>511,7</b>	
уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	40
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	19
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>8,07</b>	<b>5,5</b>	<b>47,24</b>	<b>270,50</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1625</b>	<b>38,51</b>	<b>34,54</b>	<b>168,756</b>	<b>1219,81</b>	
<b>День 8</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая	200	4,15	6,46	24,3	172,05	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,59</b>	<b>9,37</b>	<b>68,01</b>	<b>384,15</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	0,18	82,8	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,8</b>	
Обед:	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	5
	Рассольник ленинградский с мясом кур, сметаной	200	1,64	4,2	13,00	97,00	29
	Суфле из отварной курицы	100	28,60	24,7	2,47	347,1	83/1
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20

<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>34,5</b>	<b>35,56</b>	<b>57,73</b>	<b>691,3</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	16,596	15,828	33,528	343,2	72,123/1
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15	60,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>16,696</b>	<b>15,83</b>	<b>48,528</b>	<b>403,20</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1365</b>	<b>63,686</b>	<b>60,94</b>	<b>174,448</b>	<b>1561,45</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,02	70
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	19,088	94,8	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>18,96</b>	<b>20,58</b>	<b>51,488</b>	<b>447,82</b>	
Второй завтрак:	Банан	100	0,4	0,3	10,305	47	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,305</b>	<b>47</b>	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Свекольник с мясом кур и со сметаной	200	3,365	3,304	23,705	136,3	148
	Плов из отварной курицы	150	11,34	11,158	29,527	264	88
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>18,965</b>	<b>15,182</b>	<b>92,312</b>	<b>582,7</b>	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	80	7,82	7,32	49,4	294,9	116
	Чай с лимоном	185	0,1	0,00	15,2	61	131,133
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>265</b>	<b>7,92</b>	<b>7,32</b>	<b>64,6</b>	<b>355,90</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1330</b>	<b>46,245</b>	<b>43,38</b>	<b>218,705</b>	<b>1433,42</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Какао на молоке	180	3,6	3,307	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	5,32	0,56	34,3	164,5	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16,08</b>	<b>13,267</b>	<b>88,1</b>	<b>536,9</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1	0,2	0,2	92	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,48	0,06	1,5	8,4	18

	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,07	13,12	96,6	25
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Капуста тушеная	160	4,405	25	13,855	103,07	147
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,96	0,72	20,04	104,4	20
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>22,165</b>	<b>31,53</b>	<b>76,295</b>	<b>483,87</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	80	8,588	8,4	37,688	261,00	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,4	0,00	29	122	139
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,988</b>	<b>8,40</b>	<b>66,688</b>	<b>383,00</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1485</b>	<b>49,233</b>	<b>53,40</b>	<b>231,283</b>	<b>1495,77</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>7220</b>	<b>237,666</b>	<b>234,446</b>	<b>1017,542</b>	<b>7045,71</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>14315</b>	<b>486,832</b>	<b>478,1</b>	<b>2051,33</b>	<b>14435,99</b>	
<b>День 11</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212,02	70
	Какао с молоком	180	3,6	3,31	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>19,36</b>	<b>21,19</b>	<b>57,4</b>	<b>497,02</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1	0,2	0,2	92	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92</b>	
Обед:	Салат из капусты и моркови	60	1,27	1,66	6,044	47,44	2
	Суп гороховый с мясом говядины	200	11,475	4,37	26,34	190,92	32
	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	94
	Макаронные изделия отварные	110	4,9	0,591	25,173	125,58	68
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>33,705</b>	<b>19,471</b>	<b>104,367</b>	<b>732,14</b>	
Уплотненный полдник	Булочка "Рожок"	80	4,4	8,16	31,52	207,6	115
	Чай с сахаром	180	5,8	5	9,6	106	144
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,2</b>	<b>13,16</b>	<b>41,12</b>	<b>313,6</b>	
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>		<b>1375</b>	<b>64,265</b>	<b>54,021</b>	<b>203,087</b>	<b>1634,76</b>	

<b>День 12</b>							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,457	35,8	283,6	59
	Кофейный напиток на молоке	180	3,2	2,7	15,9	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,56</b>	<b>12,637</b>	<b>81,1</b>	<b>503,6</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1	0,133	0,133	61,33	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,133</b>	<b>0,133</b>	<b>61,33</b>	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,48	0,06	1,5	8,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,987	6,227	66,4	30
	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	43
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>19,75</b>	<b>12,927</b>	<b>68,557</b>	<b>471,2</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	70	22,4	23,52	22,288	396,606	71
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	1,4	0,00	29	122	139
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>23,8</b>	<b>23,52</b>	<b>51,288</b>	<b>518,606</b>	
<b>Итого за двенадцатый день:</b>		<b>1465</b>	<b>60,11</b>	<b>49,217</b>	<b>201,078</b>	<b>1554,736</b>	
<b>День 13</b>							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	2,561	7,05	21,6	171,3	58
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,281</b>	<b>13,44</b>	<b>76</b>	<b>490,6</b>	
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	96,00	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96,00</b>	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,06	13,12	96,6	25
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	130	12,35	19,89	14,82	287,3	95
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142



	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>18,51</b>	<b>24,67</b>	<b>67,02</b>	<b>566,3</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	60	1,86	4,14	13,14	97,2	15/A
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15,2	61	131,133
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	19
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>270</b>	<b>4,24</b>	<b>4,38</b>	<b>43,04</b>	<b>228,7</b>	
<b>Итого за тринадцатый день:</b>		<b>1395</b>	<b>37,531</b>	<b>42,99</b>	<b>207,06</b>	<b>1381,6</b>	
<b>День 14</b>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	57
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	79	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,96</b>	<b>10,64</b>	<b>76,1</b>	<b>435,4</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	0,18	82,8	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,80</b>	
Обед:	Сельдь с луком и маслом	40	0,28	0,031	1,24	6	6
	Борщ со сметаной с мясом кур	200	4,165	3,30	25,025	145,70	37
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	130	15,36	13,71	9,81	223,95	87
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>23,405</b>	<b>17,641</b>	<b>72,875</b>	<b>543,65</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	15,729	14,529	20,071	274	72
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	15	60,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,829</b>	<b>14,529</b>	<b>35,071</b>	<b>334</b>	
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>		<b>1365</b>	<b>54,094</b>	<b>42,99</b>	<b>184,226</b>	<b>1395,85</b>	
<b>День 15</b>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,82	5,94	20,7	159,48	60
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	5,32	0,56	34,3	164,5	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,74</b>	<b>9,8</b>	<b>80</b>	<b>467,98</b>	
Второй завтрак:	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,00</b>	

Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Суп с гречневой крупой, мясом кур	200	1,28	4,06	13,64	96,2	26
	Капуста тушеная с мясом кур	200	20,8	20,05	25,53	308,61	147,81
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,63	0,66	18,37	95,7	20
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>26,67</b>	<b>24,89</b>	<b>79,92</b>	<b>595,91</b>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	70	18,02	11,38	60,59	433,33	116
	Молоко кипяченое	180	0,12	0,00	18,24	73,2	131,133
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>18,14</b>	<b>11,38</b>	<b>78,83</b>	<b>506,53</b>	
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>		<b>1435</b>	<b>58,95</b>	<b>46,47</b>	<b>248,55</b>	<b>1617,42</b>	
<b>День 16</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,865	6,565	22,1	178,75	67
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>15,305</b>	<b>9,475</b>	<b>65,81</b>	<b>390,85</b>	
Второй завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,18	0,18	82,8	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,80</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	4
	Суп полевой с мясом говядины	200	1,28	4,07	13,64	96,20	26
	Гуляш из говядины	70	12,012	12,838	2,45	173,25	85
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,795	32,134	219,31	46
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>25,072</b>	<b>29,35</b>	<b>87,814</b>	<b>716,66</b>	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	4,2	3,724	42,7	221,678	113
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,29</b>	<b>3,724</b>	<b>56,2</b>	<b>275,678</b>	
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>		<b>1375</b>	<b>45,567</b>	<b>42,729</b>	<b>210,004</b>	<b>1465,99</b>	
<b>День 17</b>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,8	215,4	57
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	134

	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14,36</b>	<b>11,24</b>	<b>85,2</b>	<b>500,4</b>	
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	96	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96,00</b>	
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,9	6,06	5,1	78,6	14
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	200	1,4	3,98	6,22	66,4	30
	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	79
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,482	43
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>18,33</b>	<b>17,83</b>	<b>67</b>	<b>503,482</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	40
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,7	70,50	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>8,07</b>	<b>5,5</b>	<b>47,18</b>	<b>270,5</b>	
<b>Итого за семнадцатый день:</b>		<b>1615</b>	<b>42,26</b>	<b>35,07</b>	<b>220,38</b>	<b>1370,38</b>	
<b>День 18</b>							
завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,98</b>	<b>11,53</b>	<b>76,11</b>	<b>441,5</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,9	0,18	0,18	82,8	143
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>82,80</b>	
Обед:	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	5
	Рассольник ленинградский с мясом кур, сметаной	200	1,64	4,2	13,00	97,00	29
	Суфле из отварной курицы	130	28,60	24,7	2,47	347,1	83/1
	Компот из плодов сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,3	0,6	16,7	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>34,47</b>	<b>35,56</b>	<b>55,72</b>	<b>683,2</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	13,83	13,189	27,944	286	72,123/1

	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	131,132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>240</b>	<b>13,92</b>	<b>13,189</b>	<b>41,444</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>		<b>1375</b>	<b>62,27</b>	<b>60,459</b>	<b>173,454</b>	<b>1547,50</b>	
<b>День 19</b>							
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	58
	Чай с молоком	180	3,6	3,3	25	144	134
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,94	0,52	31,85	152,75	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,7</b>	<b>13,22</b>	<b>85,65</b>	<b>525,15</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1	0,2	0,2	92	130
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>92,00</b>	
Обед:	Огурец свежий порционный	40	0,64	0,08	2	11,2	18
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	200	1,9	4,06	13,12	96,6	25
	Котлета рыбная	80	11,12	1,68	7,68	90,4	79
	Капуста тушеная	160	4,405	25	13,855	153,00	147
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,63	0,66	18,37	95,7	20
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>21,995</b>	<b>31,48</b>	<b>75,125</b>	<b>527,9</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	80	9,173	8,96	40,213	278,40	75
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	180	0,067	0,00	29	122	139
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,24</b>	<b>8,96</b>	<b>69,213</b>	<b>400,4</b>	
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>		<b>1465</b>	<b>47,935</b>	<b>53,86</b>	<b>230,188</b>	<b>1545,45</b>	
<b>День 20</b>							
Завтрак 1	Сыр твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Омлет натуральный	130	11,206	17,394	3,003	212,004	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,667	2,25	13,25	65,833	138
	Хлеб пшеничный йодированный	40	4,56	0,48	29,4	141	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>20,993</b>	<b>22,734</b>	<b>45,653</b>	<b>453,137</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	21
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,00</b>	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,66	0,12	2,28	14,4	18
	Свекольник из мяса кур со сметаной	200	3,365	3,304	23,705	136,3	148

	Плов из отварной курицы	150	11,34	11,16	29,52	264	88
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	0,00	20,1	81	142
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,63	0,66	18,37	95,7	20
<b>Итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>19,295</b>	<b>15,24</b>	<b>93,975</b>	<b>591,4</b>	
Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка "	70	6,256	5,856	39,52	235,92	116
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,5	54,00	115/2
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,346</b>	<b>5,856</b>	<b>53,02</b>	<b>289,92</b>	
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>1325</b>	<b>47,034</b>	<b>44,23</b>	<b>202,448</b>	<b>1381,46</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1425,25</b>	<b>50,3424</b>	<b>47,507</b>	<b>206,5903</b>	<b>1466,56</b>	

|













