



\_\_\_\_\_ " 40" )  
 \_\_\_\_\_ ( . . )  
 "01" \_\_\_\_\_ 2022 .

" 40 " "" 1 1  
 : 1 3  
 :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	180	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Какао с молоком	150	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Хлеб пшеничный йодированный	35	5,95	8,37	21,19	183,95	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>2,7</b>	<b>2,48</b>	<b>18,75</b>	<b>108</b>	<b>134</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	3,8	0,4	24,5	117,5	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>15,06</b>	<b>22,11</b>	<b>64,52</b>	<b>518,55</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови	40	0,86	0,19	7,7	40,85	21
	Суп картофельный с бобовыми(фасолевый),мясом говядины	180	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	
	Котлета мясная	65	0,33	3,03	3,18	41,4	2
	Макаронные изделия отварные	100	2,94	3,21	12,09	88,95	33
	Компот из плодов сушеных	150	8,9	8,75	7,15	143	94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,15	0,5	21,3	106,26	68

<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	0,225	0,00	15,075	60,75	142
Уплотненный	Булочка домашняя	60	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Чай с сахаром	150	<b>18,855</b>	<b>15,91</b>	<b>70,485</b>	<b>501,26</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>210</b>	3,3	6,12	23,64	155,7	115
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1250</b>	0,075	0	11,25	45	132
<b>День 2</b>			<b>3,375</b>	<b>6,12</b>	<b>34,89</b>	<b>200,7</b>	
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	<b>38,15</b>	<b>44,33</b>	<b>177,595</b>	<b>1261,36</b>	
	Кофейный напиток с молоком	150					
	Хлеб пшеничный йодированный	35	0,05	8,25	0,08	74,8	17
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	5,85	7,1	26,85	212,7	59
Второй завтрак	Яблоко	100	2,4	2,025	11,925	59,25	138
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	3,04	0,32	19,68	94	19
<b>Обед:</b>	Помидор свежий порционный	35	<b>11,34</b>	<b>17,695</b>	<b>58,535</b>	<b>440,75</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	180	0,38	0,38	9,31	44,65	21
	Рыба, запеченная в омлете	100	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	
	Компот из плодов сушеных	150	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,26	3,59	5,6	59,76	30
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	28,62	14,04	6,53	264,6	80/1
Уплотненный полдник	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью ("Весенний")	50	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Чай с сахаром	150	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Хлеб пшеничный йодированный	35	<b>32,855</b>	<b>18,13</b>	<b>40,415</b>	<b>455,61</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>235</b>	1,24	2,76	8,76	64,8	15/A
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1205</b>	3	3,92	29,76	166,8	115/3
<b>День 3</b>			0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	1,52	0,16	9,84	47	19
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180	<b>5,835</b>	<b>6,84</b>	<b>59,61</b>	<b>323,6</b>	
	Какао с молоком	150	<b>50,41</b>	<b>43,045</b>	<b>167,87</b>	<b>1264,61</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	35					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	0,05	8,25	0,08	74,8	17
Второй завтрак:	Банан	100	2,56	2,61	0,00	34,3	16
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	4,654	6,11	18,72	148,46	58

<b>Обед:</b>	Салат из моркови	45	2,7	2,475	18,75	108	134
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	180	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	110	<b>13,764</b>	<b>19,845</b>	<b>62,05</b>	<b>483,06</b>	
	Компот из плодов сушеных	150	2,9	2,5	4	50	143
	Хлеб ржано-пшеничный	40	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>4,2</b>	<b>18</b>
Уплотненный	Запеканка из творога	60	1,425	3,04	9,84	72,45	25
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	150	10,45	16,83	12,54	243,1	95
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>210</b>	<b>0,225</b>	<b>0,00</b>	<b>15,075</b>	<b>60,75</b>	<b>142</b>
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1210</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>20</b>
<b>День 4</b>			<b>14,65</b>	<b>20,32</b>	<b>49,895</b>	<b>441,4</b>	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	11,2	11,76	11,15	198,33	71
	Кофейный напиток без молока	150	1,05	0,00	21,75	91,5	139
	Хлеб пшеничный йодированный	35	<b>12,25</b>	<b>11,76</b>	<b>32,9</b>	<b>289,83</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>43,564</b>	<b>54,43</b>	<b>148,845</b>	<b>1264,29</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100					
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>17</b>
Обед	Сельдь с луком и маслом	35	4,34	5,22	21,56	150,78	57
	Борщ со сметаной с мясом кур	180	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	130	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Компот из плодов сушеных	150	<b>10,59</b>	<b>15,895</b>	<b>58,065</b>	<b>402,33</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	0,1	0,1	46	130
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	0,96	2,96	1	34,4	6
	Чай с сахаром	150	0,96	3,05	10,23	72,15	26
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>220</b>	<b>13</b>	<b>11,6</b>	<b>8,3</b>	<b>189,5</b>	<b>87</b>
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1220</b>	<b>0,225</b>	<b>0,00</b>	<b>15,075</b>	<b>60,75</b>	<b>142</b>
<b>День 5</b>			<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>20</b>
Завтрак	Масло сливочное	10	<b>17,455</b>	<b>18,03</b>	<b>46,295</b>	<b>417,7</b>	
	Каша рисовая молочная жидкая	180	11,8	10,9	15,05	205,5	72
	Какао с молоком	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132

	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,4	1,65	38,65	175	115/2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>13,275</b>	<b>12,55</b>	<b>64,95</b>	<b>425,5</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	100	<b>41,82</b>	<b>46,575</b>	<b>169,41</b>	<b>1291,53</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
Обед:	Помидор свежий порционный	35	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Суп с гречневой крупой, куриным мясом	180	4,16	6,46	24,3	172,05	60
	Котлета куриная	130	2,7	2,475	18,75	108	134
	Капуста тушеная	150	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Компот из плодов сушеных	40	<b>10,71</b>	<b>17,585</b>	<b>67,63</b>	<b>472,35</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>535</b>	0,5	0,1	0,1	46	130
<b>Итого за обед</b>		<b>70</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг манный с повидлом	150	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Чай с лимоном	<b>220</b>	1,152	3,66	12,276	86,58	26
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1230</b>	9	6,43	5,568	113,15	110
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>6115</b>	2,775	8,025	12,6	133,50	146
<b>Итого за 5 дней</b>			0,324	0,00	21,71	87,48	142
<b>День 6</b>		180	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Каша пшенная молочная жидкая	150	<b>16,001</b>	<b>18,615</b>	<b>65,364</b>	<b>491,21</b>	
	Кофейный напиток на молоке	35	6,00	2,825	37,00	196,68	112
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	0,09	0,00	13,68	54,9	131,133
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>6,09</b>	<b>2,83</b>	<b>50,68</b>	<b>251,58</b>	
Второй завтрак:	Апельсин	<b>100</b>	<b>33,30</b>	<b>39,13</b>	<b>183,77</b>	<b>1261,14</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>45</b>					
Обед	Салат из белокочанный капусты с морковью	180	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Суп картофельный с рисовой крупой, мясом говядины	60	2,56	2,61	0,00	34,3	16
	Печень говяжья по-строгановски	90	5,07	6,15	23,27	184,34	59
	Гречневая каша рассыпчатая	150	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Компот из плодов сушеных	40	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>565</b>	<b>13,88</b>	<b>19,435</b>	<b>59,775</b>	<b>470,19</b>	
<b>Итого за обед</b>		<b>60</b>	0,855	0,19	7,695	40,85	21
Уплотненный	Булочка рожок	150	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>40,85</b>	

	Чай с сахаром		<b>210</b>	0,64	4,04	3,84	54,4	4
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>1240</b>	0,96	3,05	10,23	72,15	26
<b>Итого за шестой день:</b>				8,18	6,27	1,95	96,82	101
<b>День 7</b>			180	4,15	0,495	21,3	106,26	68
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая		150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Чай с молоком		35	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром		<b>365</b>	<b>16,465</b>	<b>14,275</b>	<b>64,085</b>	<b>451,28</b>	
<b>Итого за завтрак</b>			100	3,6	3,192	36,6	190,01	113
Второй завтрак:	Груша		<b>100</b>	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
<b>Итого за второй завтрак</b>			55	0,2	0,025	19,95	81,5	
Обед:	Салат из свеклы отварной		180	<b>3,875</b>	<b>3,217</b>	<b>67,8</b>	<b>316,51</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным		65	<b>35,075</b>	<b>37,117</b>	<b>199,355</b>	<b>1278,83</b>	
	Биточки рыбные		120					
	Картофельное пюре		150	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Компот из плодов сушеных		40	4,65	5,6	23,1	161,55	57
	Хлеб ржано-пшеничный		<b>610</b>	2,7	2,475	18,75	108	134
<b>Итого за обед</b>			180	3,04	0,32	19,68	94	19
Уплотненный	Суп молочный с макаронными изделиями		150	<b>10,44</b>	<b>16,645</b>	<b>61,61</b>	<b>438,35</b>	
	Чай с сахаром		30	0,5	0,1	0,1	46	130
	Хлеб пшеничный йодированный		<b>360</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>1435</b>	0,6	4,04	3,4	52,4	14
<b>Итого за седьмой день:</b>				1,05	2,99	4,67	49,8	30
<b>День 8</b>			180	8,34	1,26	5,76	67,8	79
	Каша ячневая молочная жидкая		150	2,31	4,84	11,99	101,2	43
	Кофейный напиток с молоком		35	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб пшеничный йодированный		<b>365</b>	2,31	0,42	11,69	60,9	20
<b>Итого за завтрак</b>			100	<b>14,835</b>	<b>13,55</b>	<b>52,585</b>	<b>392,85</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый		<b>100</b>	4,275	3,945	14,235	109,5	40
<b>Итого за второй завтрак</b>			55	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
Обед:	Салат из моркови		180	1,52	0,16	9,84	47,00	19
	Рассольник ленинградский с мясом кур, сметаной		90	2,95	2,35	37,5	183,00	115/1
	Суфле из отварной курицы		150	<b>8,82</b>	<b>6,455</b>	<b>72,825</b>	<b>384,50</b>	

	Компот из плодов сушеных	40	<b>34,595</b>	<b>36,75</b>	<b>187,12</b>	<b>1261,70</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>515</b>					
<b>Итого за обед</b>		70	0,05	8,25	0,08	74,8	17
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	150	3,6	5,6	21,06	149,11	60
	Чай с сахаром	<b>220</b>	2,4	2,025	11,925	59,25	138
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1200</b>	3,8	0,4	24,5	117,5	19
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>9,85</b>	<b>16,275</b>	<b>57,565</b>	<b>400,66</b>	
<b>День 9</b>		100	0,5	0,1	0,1	46	130
Завтрак 1	Омлет натуральный	150	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
	Кофейный напиток с молоком	35	0,33	3,03	2,73	39,6	5
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>285</b>	1,23	3,15	9,75	72,75	29
<b>Итого за завтрак</b>		100	24,20	20,9	2,09	293,7	83/1
Второй завтрак:	Банан	<b>100</b>	0,225	0,00	15,075	60,75	142
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	1,98	0,36	10,02	52,2	20
Обед:	Помидор свежий порционный	180	<b>27,965</b>	<b>27,44</b>	<b>39,665</b>	<b>519</b>	
	Свекольник с мясом кур и со сметаной	130	12,45	11,87	25,15	257,4	72,123/1
	Плов из отварной курицы	150	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
	Компот из плодов сушеных	40	<b>12,525</b>	<b>11,87</b>	<b>36,4</b>	<b>302,40</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>535</b>	<b>50,84</b>	<b>55,69</b>	<b>133,73</b>	<b>1268,06</b>	
<b>Итого за обед</b>		70					
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	150	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Чай с лимоном	<b>220</b>	9,48	14,72	2,54	179,4	70
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1140</b>	2,88	2,43	14,316	71,1	138
<b>Итого за девятый день:</b>			3,8	0,4	24,5	117,5	19
<b>День 10</b>		180	<b>16,21</b>	<b>25,8</b>	<b>41,436</b>	<b>442,8</b>	
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	0,38	0,285	9,79	44,65	21
	Какао на молоке	35	<b>0,38</b>	<b>0,285</b>	<b>9,79</b>	<b>44,65</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	0,44	0,08	1,52	9,6	18
<b>Итого за завтрак</b>		100	1,32	1,77	8,85	56,55	148
Второй завтрак:	Сок фруктовый	<b>100</b>	9,07	8,93	23,62	211,2	88
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	0,225	0,00	15,075	60,75	142

Обед:	Огурец свежий порционный	180	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	70	<b>13,365</b>	<b>11,2</b>	<b>60,755</b>	<b>399</b>	
	Котлета рыбная	150	5,474	5,124	34,58	206,43	116
	Капуста тушеная	150	0,075	0,00	11,4	45,75	131,133
	Компот из плодов сушеных	40	0,04	0,00	32,4	130,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>625</b>	<b>5,589</b>	<b>5,12</b>	<b>78,38</b>	<b>382,58</b>	
<b>Итого за обед</b>		70	<b>35,544</b>	<b>42,41</b>	<b>190,361</b>	<b>1269,03</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	150					
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	<b>220</b>	0,05	8,25	0,08	74,8	17
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1310</b>	5,37	7,05	21,6	171,3	58
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>6325</b>	2,7	2,48	18,75	108	134
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>12440</b>	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>11,92</b>	<b>18,18</b>	<b>64,93</b>	<b>471,6</b>	
День 11		100	0,5	0,1	0,1	46	130
Завтрак 1	Омлет натуральный	150	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	
	Какао с молоком	35	0,32	0,04	1	5,6	18
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	<b>285</b>	1,71	3,66	11,81	86,94	25
<b>Итого за завтрак</b>		100	8,34	1,26	5,76	67,8	79
Второй завтрак:	Сок фруктовый	<b>100</b>	3	8,025	12,75	135,00	147
<b>Итого за второй завтрак</b>		55	0,225	0,00	15,075	60,75	142
Обед:	Салат из капусты и моркови	180	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Суп гороховый с мясом говядины	60	<b>15,905</b>	<b>13,405</b>	<b>58,085</b>	<b>416,99</b>	
	Котлета мясная	100	6,87	6,72	30,15	208,80	75
	Макаронные изделия отварные	150	1,26	0,00	26,1	109,8	139
	Компот из плодов сушеных	40	<b>8,13</b>	<b>6,72</b>	<b>56,25</b>	<b>318,60</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>585</b>	<b>36,455</b>	<b>38,41</b>	<b>179,365</b>	<b>1253,19</b>	
<b>Итого за обед</b>		70					
Уплотненный полдник	Булочка "Рожок"	150	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Чай с сахаром	<b>220</b>	2,56	2,61	0,00	34,3	16
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1190</b>	9,48	14,72	2,54	179,4	70
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>			2,7	2,48	18,75	108	134
День 12		180	3,8	0,4	24,5	117,5	19

Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	18,59	28,46	45,87	514	
	Кофейный напиток на молоке	35	0,855	0,19	7,695	40,85	21
	Хлеб пшеничный йодированный	365	0,855	0,19	7,695	40,85	
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,33	3,03	3,18	41,4	2
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1,38	2,55	9,08	64,8	32
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	8,9	8,75	7,15	143	94
Обед:	Огурец свежий порционный	180	4,15	0,5	21,3	106,26	68
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	70	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Биточки рыбные	130	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Картофельное пюре	150	17,295	15,25	67,475	477,11	
	Компот из плодов сушеных	40	3,3	6,12	23,64	155,7	115
	Хлеб ржано-пшеничный	605	4,35	3,75	7,2	79,5	144
<b>Итого за обед</b>		60	7,65	9,87	30,84	235,2	
Уплотненный	Запеканка из творога	150	44,39	53,77	151,88	1267,16	
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	210					
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		1280	0,05	8,25	0,08	74,8	17
<b>Итого за двенадцатый день:</b>			5,46	6,62	25,06	198,52	59
<b>День 13</b>		10	2,4	2,025	11,925	59,25	138
Завтрак	Сыр твердый порциями	180	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	11,71	17,295	61,565	450,07	
	Какао с молоком	35	0,5	0,1	0,1	46	130
	Хлеб пшеничный йодированный	375	0,5	0,1	0,1	46	
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,32	0,04	1	5,6	18
Второй завтрак:	Банан	100	1,26	3,588	5,604	59,76	30
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	8,34	1,26	5,76	67,8	79
Обед:	Помидор свежий порционный	180	2,52	5,28	13,08	110,4	43
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	100	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Тефтели из мяса кур с рисом в сметано-томатном соусе	150	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Компот из плодов сушеных	45	14,975	10,588	52,209	365,21	
	Хлеб ржано-пшеничный	510	17,6	18,48	17,512	311,619	71



<b>Итого за обед</b>		55	1,05	0,00	21,75	91,5	139
Уплотненный	Винегрет овощной	150	<b>18,65</b>	<b>18,48</b>	<b>39,262</b>	<b>403,119</b>	
	Чай с сахаром	30	<b>45,835</b>	<b>46,463</b>	<b>153,136</b>	<b>1264,399</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>235</b>					
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1220</b>	0,05	8,25	0,08	74,8	17
<b>Итого за тринадцатый день:</b>			2,56	2,61	0,00	34,3	16
<b>День 14</b>		180	2,22	6,11	18,72	148,46	58
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	2,7	2,475	18,75	108	134
	Кофейный напиток с молоком	35	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	<b>11,33</b>	<b>19,845</b>	<b>62,05</b>	<b>483,06</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		100	1,425	0,475	19,95	91,20	21
Второй завтрак:	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>1,425</b>	<b>0,475</b>	<b>19,95</b>	<b>91,20</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	0,44	0,08	1,52	9,6	18
Обед:	Сельдь с луком и маслом	180	1,425	3,045	9,84	72,45	25
	Борщ со сметаной с мясом кур	110	10,45	16,83	12,54	243,1	95
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	150	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Компот из плодов сушеных	40	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>515</b>	<b>14,85</b>	<b>20,375</b>	<b>50,665</b>	<b>446,8</b>	
<b>Итого за обед</b>		60	1,24	2,76	8,76	64,8	15/A
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	150	0,7	0,825	19,325	87,5	115/2
	Чай с сахаром	<b>210</b>	0,075	0,00	11,4	45,75	131,133
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1190</b>	1,52	0,16	9,8	47	19
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>			<b>3,535</b>	<b>3,745</b>	<b>49,285</b>	<b>245,05</b>	
<b>День 15</b>		180	<b>31,14</b>	<b>44,44</b>	<b>181,95</b>	<b>1266,11</b>	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150					
	Какао с молоком	35	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	4,34	5,222	21,56	150,78	57
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,4	2,025	11,925	59,25	138
Второй завтрак:	Мандарин	<b>100</b>	3,8	0,4	24,5	117,5	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	<b>10,59</b>	<b>15,897</b>	<b>58,065</b>	<b>402,33</b>	
Обед:	Помидор свежий порционный	180	0,5	0,1	0,1	46	130
	Суп с гречневой крупой, мясом кур	150	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46,00</b>	

	Капуста тушеная с мясом кур	150	0,96	2,96	2,44	34,4	6
	Компот из плодов сушеных	40	1,275	3,06	8,73	67,50	37
	Хлеб ржано-пшеничный	555	13	11,6	8,3	189,5	87
<b>Итого за обед</b>		60	0,225	0,00	15,075	60,75	142
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	150	2,31	0,42	11,69	60,9	20
	Молоко кипяченое	210	17,77	18,04	46,235	413,05	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		1230	11,01	10,17	14,05	191,8	72
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>			0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
<b>День 16</b>		110	0,05	0,00	40,5	163	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,135	10,17	65,8	399,8	
	Кофейный напиток на молоке	35	39,995	44,207	170,2	1261,18	
	Хлеб пшеничный йодированный	295					
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,05	8,25	0,08	74,8	17
Второй завтрак:	Апельсин	100	3,88	6,03	22,68	160,58	60
<b>Итого за второй завтрак</b>		45	2,7	2,475	18,75	108	134
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	180	3,8	0,4	24,5	117,5	19
	Суп полевой с мясом говядины	60	10,43	17,155	66,01	460,88	
	Гуляш из говядины	110	0,38	0,38	9,31	44,65	21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,38	0,38	9,31	44,65	
	Компот из плодов сушеных	40	0,44	0,08	1,52	9,6	18
	Хлеб ржано-пшеничный	585	1,152	3,654	12,276	86,58	26
<b>Итого за обед</b>		60	15,6	15,0375	19,15	231,46	147,81
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с повидлом	150	0,27	0,00	18,09	72,9	142
	Чай с сахаром	210	2,64	0,48	13,36	69,6	20
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		1190	20,102	19,2515	64,396	470,14	
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>			6,256	5,856	39,52	235,92	116
<b>День 17</b>		180	0,09	0,00	13,68	54,9	131,133
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	6,346	5,856	53,2	290,82	
	Какао с молоком	35	37,258	42,6425	192,916	1266,49	
	Хлеб пшеничный йодированный	365					
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,05	8,25	0,08	74,8	17
Второй завтрак:	Банан	100	6,655	5,555	18,7	151,25	67

<b>Итого за второй завтрак</b>		50	2,4	2,025	11,925	59,25	
Обед:	Салат из свеклы отварной	180	3,04	0,32	19,6	94	19
	Щи из свежей капусты с картофелем, куриным мясом, сметаной	60	<b>12,145</b>	<b>16,15</b>	<b>50,305</b>	<b>379,3</b>	
	Биточки рыбные	110	0,86	0,19	7,7	40,85	21
	Картофельное пюре	150	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,7</b>	<b>40,85</b>	
	Компот из плодов сушеных	40	0,48	3,03	2,88	40,8	4
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>590</b>	0,96	3,05	10,23	72,15	26
<b>Итого за обед</b>		180	8,58	9,17	1,75	123,75	85
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,27	5,75	27,19	185,57	46
	Чай с сахаром	30	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>360</b>	1,98	0,36	10,02	52,2	20
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1415</b>	<b>18,495</b>	<b>21,36</b>	<b>67,145</b>	<b>535,22</b>	
<b>Итого за семнадцатый день:</b>			3	2,66	30,5	158,34	113
<b>День 18</b>		180	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
завтрак 1	Каша ячневая молочная жидкая	150	0,2	0,00	31,04	124,8	
	Кофейный напиток с молоком	35	<b>3,275</b>	<b>2,66</b>	<b>72,79</b>	<b>328,14</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	<b>34,775</b>	<b>40,36</b>	<b>197,94</b>	<b>1283,51</b>	
<b>Итого за завтрак</b>		100					
Второй завтрак:	Яблоко	<b>100</b>	0,05	8,25	0,08	74,8	17
<b>Итого за второй завтрак</b>		50	4,65	5,595	23,1	161,55	57
Обед:	Салат из моркови	180	2,7	2,475	18,75	108	134
	Рассольник ленинградский с мясом кур, сметаной	110	3,04	0,32	19,6	94	19
	Суфле из отварной курицы	150	<b>10,44</b>	<b>16,64</b>	<b>61,53</b>	<b>438,35</b>	
	Компот из плодов сушеных	40	1,425	0,475	19,95	91,2	21
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>530</b>	<b>1,425</b>	<b>0,475</b>	<b>19,95</b>	<b>91,20</b>	
<b>Итого за обед</b>		60	0,6	4,04	3,4	52,4	14
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	150	1,05	2,985	4,665	49,8	30
	Чай с сахаром	<b>240</b>	6,95	1,05	4,8	56,5	79
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1235</b>	2,31	4,84	11,99	101,2	43
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>			0,225	0,00	15,075	60,75	142

<b>День 19</b>		180	2,31	0,42	11,69	60,9	20
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	<b>13,445</b>	<b>13,335</b>	<b>51,62</b>	<b>381,55</b>	
	Чай с молоком	35	4,275	3,945	14,235	109,5	40
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>365</b>	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
<b>Итого за завтрак</b>		100	1,52	0,16	9,8	47,00	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	<b>100</b>	2,36	1,88	30	146,40	115/1
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	<b>8,23</b>	<b>5,985</b>	<b>65,285</b>	<b>347,9</b>	
Обед:	Огурец свежий порционный	180	<b>33,54</b>	<b>36,435</b>	<b>198,385</b>	<b>1259,00</b>	
	Суп с макаронными изделиями, куриным мясом	70					
	Котлета рыбная	150	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Капуста тушеная	150	3,601	5,603	21,06	149,11	60
	Компот из плодов сушеных	40	2,4	2,025	11,925	59,25	138
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>625</b>	3,42	0,36	22,05	105,75	19
<b>Итого за обед</b>		70	<b>9,471</b>	<b>16,238</b>	<b>55,115</b>	<b>388,91</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	2,9	2,5	4	50	143
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	<b>240</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50,00</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1330</b>	0,33	3,03	2,73	39,6	5
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>			1,23	3,15	9,75	72,75	29
<b>День 20</b>		10	24,20	20,9	2,09	293,7	83/1
Завтрак 1	Сыр твердый порциями	110	0,225	0,00	15,075	60,75	142
	Омлет натуральный	150	1,98	0,36	10,02	52,2	20
	Кофейный напиток с молоком	35	<b>27,965</b>	<b>27,44</b>	<b>39,665</b>	<b>519</b>	
	Хлеб пшеничный йодированный	<b>305</b>	12,45	11,87	25,15	257,4	72,123/1
<b>Итого за завтрак</b>		100	0,075	0,00	11,25	45,00	131,132
Второй завтрак:	Яблоко	<b>100</b>	<b>12,525</b>	<b>11,87</b>	<b>36,4</b>	<b>302,4</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>		35	<b>52,861</b>	<b>58,048</b>	<b>135,18</b>	<b>1260,31</b>	
Обед:	Помидор свежий порционный	180					
	Свекольник из мяса кур со сметаной	130	0,05	8,25	0,08	74,8	17
	Плов из отварной курицы	150	5,37	7,05	21,6	171,3	58
	Компот из плодов сушеных	40	2,7	2,475	18,75	108	134
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>535</b>	3,8	0,4	24,5	117,5	19
<b>Итого за обед</b>		60	<b>11,92</b>	<b>18,175</b>	<b>64,93</b>	<b>471,6</b>	

Уплотненный полдник	Булочка "Ромашка "	150	0,5	0,1	0,1	46	130
	Чай с сахаром	<b>210</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46,00</b>	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1150</b>	0,32	0,04	1	5,6	18
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>1243,5</b>	1,425	3,045	9,84	72,45	25

**Среднее значение за период:** \_\_\_\_\_

|  
|  
|  
|  
|

|