



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17	90	413*
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/20	4	8,5	25	70	3*
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" с маслом	220	5	2	34	200	175**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>10,5</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	<b>360</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные, напиток из шиповника	200	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>89,6</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	5,5	8	95	73*
ОБЕД	Макароны отварные с маслом	150	5,5	5	32	190	218,219*
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	75/50	16	16	3	220	293*
ОБЕД	Компот из плодов или ягод замороженных	180	0,1	0,1	29	120	393*
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	2	15	70**
ОБЕД	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,8	0,4	24,6	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>715</b>	<b>30,9</b>	<b>27,5</b>	<b>98,6</b>	<b>873,35</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	2,5	4	19	120	470*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>10,5</b>	<b>27</b>	<b>230</b>	
УЖИН	Картофель отварной с м/сл	150	2,5	4,5	20	130	136*
УЖИН	Биточки рыбные	90	8	7,5	7,5	130	271*
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Хлеб ржаной	60	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>13,14</b>	<b>12,54</b>	<b>54,86</b>	<b>384,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2145</b>	<b>64,04</b>	<b>62,74</b>	<b>276,46</b>	<b>1937,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 2							

ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	220	6,5	10	40	280	174**
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50/30	4	8,5	25	190	2*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>10,7</b>	<b>18,6</b>	<b>80</b>	<b>530</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,2	0,2	6,5	30	386*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5,5	12	110	63*
ОБЕД	Плов с мясом	200	17	17	25	320	265**
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,5	2,5	3	40	57*
ОБЕД	Компот из фруктов или ягод свежих	180	0,1	0,1	29	120	394*
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>25,94</b>	<b>25,74</b>	<b>93,66</b>	<b>713,13</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,5	8	8,5	130	420*
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,5	4	19	120	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>27,5</b>	<b>250</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	150	11	18	2	210	237*
УЖИН	Салат картофельный с кукурузой	100	2	6	11	110	39**
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15	65	412*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>24,3</b>	<b>40,3</b>	<b>443,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2030</b>	<b>60,04</b>	<b>80,84</b>	<b>247,96</b>	<b>1966,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/20	4	8,5	25	190	3*
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	5,5	6,5	29	190	181**
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3	2,5	25	130	416*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>17,5</b>	<b>79</b>	<b>510</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (мандарин)	100	1	0,2	9	40	389*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп куриный с макаронными изделиями	200	4	3	19	120	88*

ОБЕД	Котлета мясная	90	7,5	7,5	6,5	120	299*
ОБЕД	Картофельное пюре на молоке	150	3	5,5	20	140	312**
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Помидор свежий	60	0,5	0	1,5	10	71**
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>19,84</b>	<b>16,74</b>	<b>103,66</b>	<b>643,13</b>	
ПОЛДНИК	Бифидок	180	5,5	8	8,5	130	420*
ПОЛДНИК	Сырник с молочным соусом	50/15	19	14	12	240	369*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>24,5</b>	<b>22</b>	<b>20,5</b>	<b>370</b>	
УЖИН	Фрикадельки куриные	90	9	8,5	6	140	325*
УЖИН	Капуста тушеная	180	3	5	9	110	143*
УЖИН	Кисель из ягод	180	0,1	0,1	29	120	396*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>14</b>	<b>13,8</b>	<b>56,3</b>	<b>428,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1965</b>	<b>71,84</b>	<b>70,24</b>	<b>268,46</b>	<b>1991,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6	6,5	29	200	174**
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/10	4	8,5	25	190	1*
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	22	110	414*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>11,5</b>	<b>16,5</b>	<b>76</b>	<b>500</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок натуральный (яблоко/персик)	200	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Куриный бульон с гренками	200/8	10	15	9,5	210	117*
ОБЕД	Тефтели мясные в соусе	90/30	9	10	6,5	160	304*
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	150	7,5	6	34	220	171**
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,5	5	3,5	60	46**
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Компот из красной смородины	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>31,44</b>	<b>36,74</b>	<b>107,16</b>	<b>893,13</b>	
ПОЛДНИК	Варенец	180	5,5	8	8,5	130	420*

ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	4	4	30	170	450*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,5</b>	<b>12</b>	<b>38,5</b>	<b>300</b>	
УЖИН	Запеканка творожная с сгущённым молоком	150/30	26	13	24	320	251*
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Салат из моркови с яблоком	100	1	5	22	140	71
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>29,1</b>	<b>18,3</b>	<b>73,3</b>	<b>578,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2180</b>	<b>82,54</b>	<b>83,74</b>	<b>314,96</b>	<b>2356,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	7,5	9,5	35	260	173**
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/20	4	8,5	25	190	3*
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17	90	413*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>19,5</b>	<b>77</b>	<b>540</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3	6	17	130	82*
ОБЕД	Горбуша припущенная	90	18	5,5	0	120	259*
ОБЕД	Рис с овощами	150	5	4,5	31	180	334*
ОБЕД	Компот ягодный	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,5	0	1,5	10	71**
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>30,94</b>	<b>16,74</b>	<b>103,16</b>	<b>683,13</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,5	2,5	19	120	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>230</b>	
УЖИН	Кнели из кур с рисом	90	14	7	4	140	329*
УЖИН	Рагу из овощей(с кабачками)	150	3,5	6,5	12	120	148*
УЖИН	Напиток из шиповника	180	0,5	0,3	24	100	417*
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,44	0,44	12,36	64,38	

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>22,34</b>	<b>14,44</b>	<b>64,66</b>	<b>483,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2150</b>	<b>75,78</b>	<b>59,88</b>	<b>291,82</b>	<b>2021,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом	220	8,5	9,5	34	260	173**
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	3	2,5	25	130	416*
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/20	4	8,5	25	70	3*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>20,5</b>	<b>84</b>	<b>460</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	6,5	30	386*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>30</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с гренками	200/10	6,5	4,5	19	140	87*
<b>ОБЕД</b>	Фрикадельки мясные в соусе	90/30	8,5	11	7,5	160	305*
<b>ОБЕД</b>	Гречка отварная	150	7,5	6	34	220	171**
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4,34	0,64	24,6	123	
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов с м/р	60	0,3	5	1	50	13*
<b>ОБЕД</b>	Кисель из клубники, малины, ежевики (малина)	180	0,1	0,1	29	120	396*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>27,24</b>	<b>27,24</b>	<b>115,1</b>	<b>813</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	15	60	411*
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком	50/15	17	12	35	310	248*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>17,2</b>	<b>12,1</b>	<b>50</b>	<b>370</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной с м/сл	150	2,5	4,5	20	130	136*
<b>УЖИН</b>	Котлета любительская из горбуши	90	13	5	5	120	272*
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>9,8</b>	<b>52,3</b>	<b>368,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2065</b>	<b>77,7</b>	<b>69,84</b>	<b>307,9</b>	<b>2041,75</b>	

		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая	№
--	--	-------	---------------------	--	--	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Печенье сдобное м маслом слив.	50/10	4	8,5	25	190	1*
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	250	6	7	34	220	174**
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	22	110	415*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>11,5</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>520</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3	5,5	12	110	63*
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	17	16	13	270	292*
ОБЕД	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	4,34	0,64	24,6	123	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,3	0	1	5	71**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>25,14</b>	<b>22,24</b>	<b>82,6</b>	<b>638</b>	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	180	0,5	0,3	24	100	417*
ПОЛДНИК	Оладьи с сгущенным молоком	50/15	2,5	2,5	18	110	432*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>245</b>	<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
УЖИН	Салат из кукурузы	100	3	4	22	110	12*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
	Омлет с сыром	150	14	22	2	260	230*
УЖИН	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	65	412*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>26,3</b>	<b>51,3</b>	<b>493,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2155</b>	<b>56,8</b>	<b>68,5</b>	<b>276,9</b>	<b>1946,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	230	5	2	34	200	175**
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	50/25	4	8,5	25	190	2*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>505</b>	<b>9,2</b>	<b>10,6</b>	<b>74</b>	<b>450</b>	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	100	1	0,2	9	40	389**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп овощной	200	3	4	10	90	99**

ОБЕД	Плов с курицей	210	18	14	28	310	321*
ОБЕД	Икра свекольная	60	2	4	5	65	55*
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,5	0,1	32	130	394*
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	2,44	0,44	12,36	64,38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>700</b>	<b>27,84</b>	<b>22,74</b>	<b>99,66</b>	<b>718,13</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,5	2,5	18	110	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>220</b>	
УЖИН	Пудинг из творога с яблоком/соус молочный	130/30	16	9	15	200	254*
УЖИН	Какао с молоком	200	3	2,5	25	130	416*
УЖИН	Салат из тертой моркови с сахаром	100	1	0	12	50	42*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>21,9</b>	<b>11,7</b>	<b>64,3</b>	<b>380</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>68,44</b>	<b>54,24</b>	<b>272,9</b>	<b>1808,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	250	7	7,5	27	200	173**
ЗАВТРАК	Бутерброд с м/сл	50/10	4	8,5	25	190	1*
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17	90	413*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>12,5</b>	<b>17,5</b>	<b>69</b>	<b>480</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20	85	418*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	200	3,5	3	20	120	86*
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3	5,5	20	140	312**
ОБЕД	Котлета домашняя	90	7,5	10	6	140	271**
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	2	15	70**
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	
ОБЕД	Компот ягодный	180	0,1	0,1	29	120	393*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>18,94</b>	<b>19,34</b>	<b>101,66</b>	<b>658,13</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,5	8	8,5	130	420*

ПОЛДНИК	Пряник	50	2,5	2,5	18	110	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>10,5</b>	<b>26,5</b>	<b>240</b>	
УЖИН	Сосиска отварная	100	5,5	12	0,2	130	291*
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411*
УЖИН	Макароны запеченные с яйцом	150	6,5	8	23	190	222*
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>20,3</b>	<b>50,5</b>	<b>438,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2160</b>	<b>54,54</b>	<b>67,84</b>	<b>267,66</b>	<b>1901,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			БЖУ				
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50/20	4	8,5	25	190	3*
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	22	110	415*
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	230	6	6,5	29	200	174**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>11,5</b>	<b>16,5</b>	<b>76</b>	<b>500</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие мандарин	100	1	0,2	9	40	389*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский	200	3,5	5	12	110	98**
ОБЕД	Рис отварной	150	3,5	6,5	33	200	304**
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	5	1,5	50	15*
ОБЕД	Горбуша припущенная	90	18	5,5	0	120	259*
ОБЕД	Компот из вишни	180	0,1	0,1	29	120	393*
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	2,44	0,44	12,36	64,38	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>29,84</b>	<b>22,74</b>	<b>100,16</b>	<b>723,13</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	6	6,5	8	110	420*
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,5	4	27	160	452*
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>35</b>	<b>270</b>	
УЖИН	Компот из кураги	200	0,5	0,1	32	130	394*
УЖИН	Котлета рубленая из птицы	90	15	11	14	220	322*
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	1,9	0,2	12,3	58,75	
УЖИН	Овощное рагу	150	3,5	6,5	13	130	143**
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>17,8</b>	<b>71,3</b>	<b>538,75</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2050	72,74	-67,74	291,46	2071,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	20925	684,46	685,6	2816,48	20044,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	2092,5	68,446	68,56	281,648	2004,462	