

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	13,77	14,65	52,82	369,07	№ 18
	Бутерброд с маслом	45	0,04	3,63	0,07	33,05	№ 6
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	№ 72
Итого за завтрак		445	13,91	18,28	68,09	463,12	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	2,98	2,83	15,7	100,13	№ 26
	Рагу овощное	230	1,89	6,02	15,77	124,44	№ 32
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№ 87
Итого за обед		680	9,33	9,75	95,43	507,95	
Полдник	Вафли	20	0,584	0,666	15,5	70,834	№ 82
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№ 71
Итого за полдник		220	0,584	0,666	30,5	130,834	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,932	11,292	40,62	295,26	№16
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№ 71
Итого за ужин		400	6,932	11,292	55,62	355,26	
За день			30,756	39,988	249,64	1457,164	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,932	11,292	40,62	295,26	№ 16
	Бутерброд с маслом	45	0,04	3,63	0,07	33,05	№ 6
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	№ 72
Итого за завтрак		445	7,032	14,922	55,89	389,31	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	№66(а)
	Щи из свежей капусты с курицей	200	1,75	5,8	8,4	93	№21
	Котлеты рыбные	60	7.98	12.04	3.12	87.0	№38
	Пюре картофельное	150	3.40	54.07	20.52	152.5	№43
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№87
Итого за обед		720	18,42	77,35	100,55	680,88	
Полдник	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,24	67,8	№84
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	№68
	Плоды и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,50	8,0	95,0	№77
Итого за полдник		320	7,31	3,63	38,06	269,8	
Ужин	Сырники творожные с соусом.	130	16,51	10,24	25,94	254,79	№49
	Соус молочный сладкий	50	1,7	9,141	8,475	117,403	№59
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за ужин		380	18,21	19,381	49,415	432,193	
За день			50,97	115,283	243,915	1772,183	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	13,77	14,65	52,82	369,07	№18
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,7615	2,793	0,065	36,75	№7
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за завтрак		445	16,5315	17,443	67,885	465,82	
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	200	17,08	18,02	38,46	288,86	№28(а)
	Икра промышленного производства	60	1,1	5,34	4,62	71,4	№75
	Макаронник с фаршем	200	22,19	19,0	36,13	411,25	№35
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№87
Итого за обед		710	44,83	43,26	143,17	910,615	
Полдник	Пряники	20	1,29	1,64	13,66	74,6	№83
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№67
	Плоды и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,50	8,0	95,0	№77
Итого за полдник		370	7,14	6,94	27,66	258,1	
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	200	3,94	10,48	19,55	188,4	№47(а)
	Батон нарезной	40	4,5	1,74	30,84	157,2	№88
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за ужин		440	8,44	12,22	65,39	405,6	
За день			76,9415	79,863	304,105	2040,135	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,7	9,4	35,8	283,6	№15
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,7615	2,793	0,065	36,75	№7
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за завтрак.		445	10,462	12,193	50,865	380,35	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	2,98	2,83	15,7	100,13	№26
	Капуста тушеная с рисом	230	3,59	4,18	9,85	99,272	№33
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№87
Итого за обед		680	11,03	7,91	89,51	482,782	
Полдник	Сухари	20	3,2	0,2	14	67,1	№85
	Соки овощные или ягодные	200	0,90	0,00	18,18	76,00	№76
Итого за полдник		220	4,10	0,20	32,18	143,1	
Ужин	Блины .	130	13,01	17,80	9,17	390,19	№56
	Соус молочный сладкий	50	1.7	9.141	8.475	117.403	№59
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за ужин		380	14,71	26,941	32,645	567,593	
За день			40,302	47,244	205,2	1573,825	
Среднее значение за период:1-10 д.			51,98	60,65	256,8	1810	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя третья							
День 11							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	10,2	12,8	42,3	325,0	№12
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,7615	2,793	0,065	36,75	№7
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за завтрак		445	12,9615	15,593	42,365	361,75	
Обед	Суп картофельный с клецками ,с мясом птицы	200	4.12	5.63	15.13	139.6	№25(а)
	Печень тушеная говяжья с соусом сметанным	50/20	12,715	3,12	0,005	94,66	№89
	Макаронные изделия отварные	150	3.89	4.11	31.42	184.19	№9
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№87
Итого за обед		670	25,185	13,76	110,515	701,83	
Полдник	Пряники	20	1,29	1,64	13,66	74,6	№83
	Кисель	200	1,4	0,00	29,0	122	№74
Итого за полдник		220	2,69	1,64	42,66	196,6	
Ужин	Сосиски, сардельки отварные	60	7,7	16,73	0,28	182	№45
	Каша гречневая вязкая	130	5,98	5,82	26,66	218,88	№19
	Батон нарезной	40	4,5	1,74	30,84	157,2	№88
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за ужин		430	18,18	24,29	72,78	613,58	
За день			59,02	55,283	268,32	1873,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День13							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	№14
	Бутерброд с маслом	45	0,04	3,625	0,065	33,05	№6
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	№72
Итого за завтрак		445	7,3	13,025	89,865	322,45	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	№62(а)
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,79	5,76	11,44	104,44	№93
	Бефстроганы из говядины с соусом сметанным	80	10,98	11,736	3,896	164,584	№42(б)
	Пюре картофельное	150	3.40	54.07	20.52	152.5	№43
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№87
Итого за обед		740	21,32	77,516	102,976	760,904	
Полдник	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,24	67,8	№84
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	№68
	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,50	8,0	95,0	№77
Итого за полдник		320	7,31	3,93	30,06	269,8	
Ужин	Вареники ленивые	210	29,7	22,6	28,7	437	№50
	Соус молочный сладкий	50	1.7	9.141	8.475	117.403	№59
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№71
Итого за ужин		460	31,4	31,741	52,15	614,403	
За день			67,33	126,212	275,051	1967,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	13,77	14,65	52,82	369,07	№ 18
	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,7615	2,793	0,065	36,75	№ 7
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№ 71
Итого за завтрак		445	16,532	17,443	52,885	465,82	
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	200	2,292	4,465	9,927	100,515	№28(а)
	Шницель рубленый из курицы	60	10,596	9,666	8,94	159,42	№92
	Макаронные изделия отварные	150	3,89	4,11	31,42	184,19	№ 9
	Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	№51
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	№ 73
	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	87	№ 87
Итого за обед		685	21,438	19,141	114,647	730,805	
Полдник	Печенье Юбилейное	20	4,1	2,3	13,2	94	№ 80
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№67
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 77
Итого за полдник		370	8,85	7,5	29	226,5	
Ужин	Салат овощной с зеленым горошком	100	4,17	7,39	20,54	166,12	№98
	Батон нарезной	40	4,5	1,74	30,84	157,2	№88
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№ 71
Итого за ужин		340	8,67	17,8	66,38	383,32	
За день			55,49	51,884	262,912	1806,445	

Итого за период :11-14 д.			55,6	70,45	272,8	1896	
---------------------------	--	--	------	-------	-------	------	--