

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г	3-7 л	
		1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л	1-3 г	3-7 л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/3	200/5	4,07	5,43	3,17	4,23	25,04	33,38	144,75	193,0	53
	Хлеб пшеничный с сыром	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Конфета, мармелад, зефир	20	25							80,0	100,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>460</b>	<b>8,36</b>	<b>10,31</b>	<b>6,93</b>	<b>9,72</b>	<b>57,18</b>	<b>70,15</b>	<b>354,3</b>	<b>451,44</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	76	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>63,33</b>	<b>76</b>	
Обед	Картофельный суп с фрикадельками	200	250	8,25	8,25	5,5	5,5	16,25	16,25	144	144	95
	Гуляш мясной/с говяжьим сердцем	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	152/1
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	106,3	125,6	14/1
	Кукуруза консервированная	40	60	2,0	3,0	0,08	0,12	3,32	4,98	22,0	33,0	10
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>650</b>	<b>18,96</b>	<b>24</b>	<b>13,03</b>	<b>16,68</b>	<b>84,65</b>	<b>101,71</b>	<b>510,48</b>	<b>629,17</b>	
Полдник	Печенье	40	60	4,83	7,25	3,0	4,5	21,73	32,6	134	201	42/1
	Молоко	150	200	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	79,5	106	72
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>260</b>	<b>9,23</b>	<b>13,05</b>	<b>6,8</b>	<b>9,5</b>	<b>28,93</b>	<b>42,2</b>	<b>213,5</b>	<b>307</b>	
Ужин	Рыба запеченная	55	65	4,35	5,14	6,77	8,0	14,52	17,16	132,88	157,04	28
	Рис отварной рассыпчатый	110	130	2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150	177,3	11/1
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Фрукт яблоко/1 груша/банан	140	140	0,35	0,35	0	0	9,91	9,91	41,04	41,04	368
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>585</b>	<b>10,59</b>	<b>12,23</b>	<b>11,66</b>	<b>13,84</b>	<b>69,73</b>	<b>79,17</b>	<b>427,67</b>	<b>490,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1816</b>	<b>2000</b>	<b>47,89</b>	<b>60,49</b>	<b>38,42</b>	<b>49,74</b>	<b>255,64</b>	<b>311,41</b>	<b>1569,28</b>	<b>1954,43</b>	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	150/3	200/5	4,66	6,21	3,96	5,28	20,93	27,9	138,0	184,0	57
	Батон	45	50	3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	68/1
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Абрикос в сиропе	20	25	0,5	0,5	0,1	0,1	21,4	21,4	83	83	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>460</b>	<b>7,68</b>	<b>10,0</b>	<b>7,31</b>	<b>10,38</b>	<b>41,6</b>	<b>53,77</b>	<b>269,35</b>	<b>359,0</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,2	0,25	15,56	18,67	65,83	79,0	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,56</b>	<b>18,67</b>	<b>65,83</b>	<b>79,0</b>	
Обед	Суп с клецками на м/к бульоне	200	250	2,44	3,05	3,56	4,45	11,32	14,15	94,52	118,15	96
	Печень по –строгановски /Оладьи из печени	70	80	14,84	16,96	12,57	14,37	3,93	4,5	210,0	236,8	120
	Гречка отварная рассыпчатая	130	150	5,46	6,3	1,43	1,65	27,69	31,95	177	177	102
	Зеленый горошек	40	60	2,0	3,0	0,08	0,12	3,32	4,98	22,0	33,0	10
	Компот из кураги	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	250
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>770</b>	<b>27,41</b>	<b>32,35</b>	<b>18,2</b>	<b>21,21</b>	<b>86,17</b>	<b>104,55</b>	<b>684,27</b>	<b>784,62</b>	
Полдник	Пряник	40	60	2,36	3,54	1,88	2,82	30,0	45,0	146,4	219,6	41
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,5	1,0	1,3	13,1	17,4	65,3	87	70
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>260</b>	<b>6,86</b>	<b>9,54</b>	<b>6,68</b>	<b>9,22</b>	<b>37,05</b>	<b>54,4</b>	<b>236,4</b>	<b>339,6</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	125	165	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	291
	Хлеб пшеничный	45	50	3,84	5,76	1,73	2,59	25,76	38,64	137,14	205,71	101
	Чай	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>555</b>	<b>3,72</b>	<b>4,91</b>	<b>3,21</b>	<b>5,86</b>	<b>18,88</b>	<b>21,88</b>	<b>405</b>	<b>544</b>	<b>391</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1541</b>	<b>1950</b>	<b>46,19</b>	<b>56,25</b>	<b>42,01</b>	<b>50,68</b>	<b>226,59</b>	<b>280,1</b>	<b>1600</b>	<b>1950</b>	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша манная с маслом	150/3	200/5	3,39	4,52	3,05	4,07	22,93	30,57	132,75	177	4
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Кофейный напиток	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>460</b>	<b>7,68</b>	<b>9,4</b>	<b>6,81</b>	<b>9,56</b>	<b>55,07</b>	<b>67,34</b>	<b>262,3</b>	<b>335,44</b>	
Второй завтрак	Сок яблоко-виноград	150	180	0,45	0,54	0	0	24,45	29,34	105,0	126,0	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,45</b>	<b>29,34</b>	<b>105,0</b>	<b>126,0</b>	
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/8	250/10	1,45	1,81	3,95	4,94	10,19	12,74	100,4	125,5	94
	Ёжики мясные в соусе	140/50	160/60	17,25	19,71	26,88	30,72	20,56	23,5	393,24	449,42	174
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,83	3,09	4,63	31,2	46,8	54
	Напиток лимонный	150	200	0,15	0,2	0	0	15,23	20,3	62,55	83,4	242
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>633</b>	<b>790</b>	<b>21,67</b>	<b>25,04</b>	<b>33,26</b>	<b>39,09</b>	<b>68,16</b>	<b>82,38</b>	<b>683,03</b>	<b>811,79</b>	
	Какао	150	200	4,8	6,4	4,8	6,4	15,3	20,4	130,5	174,0	69
	Калач с джемом	50	50	3,75	3,75	1,45	1,45	25,7	25,7	131,0	131,0	125
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>240</b>	<b>8,55</b>	<b>10,15</b>	<b>6,25</b>	<b>7,85</b>	<b>41,0</b>	<b>46,1</b>	<b>261,5</b>	<b>305,0</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	200	8,78	11,71	7,71	10,28	23,84	31,78	198	264	101
	Сыр	8	10	0,87	1,09	0,2	0,25	0,34	0,38	6,45	8,6	7/1
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>445</b>	<b>12,84</b>	<b>16,34</b>	<b>8,4</b>	<b>11,07</b>	<b>44,69</b>	<b>54,96</b>	<b>308,2</b>	<b>388,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1684</b>	<b>2115</b>	<b>51,19</b>	<b>61,47</b>	<b>54,72</b>	<b>67,57</b>	<b>233,37</b>	<b>280,12</b>	<b>1620,03</b>	<b>1966,27</b>	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/3	200/5	4,95	6,6	4,95	6,6	31,05	41,4	189,0	252,0	15
	Батон	40	50	3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	68/1
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Персик в сиропе	20	25	0,5	0,5	0,1	0,1	21,4	21,4	83	83	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>460</b>	<b>7,97</b>	<b>10,39</b>	<b>8,3</b>	<b>11,7</b>	<b>51,72</b>	<b>67,27</b>	<b>320,35</b>	<b>427,0</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,2	0,25	15,56	18,67	65,83	79,0	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,56</b>	<b>18,67</b>	<b>65,83</b>	<b>79,0</b>	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	200	250	2,14	2,68	2,26	2,83	13,71	17,14	102,16	127,7	88
	Тефтели рыбные	60	70	5,08	5,93	7,91	9,23	16,97	19,8	155,31	181,2	28
	Картофельное пюре	130	150	11,32	13,06	4,16	4,8	17,71	20,43	119,6	138	103
	Свежий огурец	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,0	1,5	5,6	8,4	13
	Морс из облепихи	150	200	0,68	0,9	0,03	0,04	19,61	26,14	78,9	105,2	247
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>780</b>	<b>21,88</b>	<b>25,65</b>	<b>14,94</b>	<b>17,56</b>	<b>88,09</b>	<b>106,22</b>	<b>557,57</b>	<b>667,17</b>	
Полдник	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	76,67	92,0	67
	Булочка цветок	60	60	4,5	4,5	1,74	1,74	30,84	30,84	157,2	157,2	49
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>240</b>	<b>8,55</b>	<b>10,15</b>	<b>6,25</b>	<b>7,55</b>	<b>41,0</b>	<b>46,1</b>	<b>261,5</b>	<b>305,0</b>	
Ужин	Омлет с отварным мясом	80	100	10,68	10,68	12,15	12,15	1,66	1,66	159,0	159,0	224
	Хлеб пшеничный	45	50	3,84	5,76	1,73	2,59	25,76	38,64	137,14	205,71	101
	Фрукт (яблоко-банан-груша)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
<b>Итого за ужин</b>		<b>285</b>	<b>355</b>	<b>13,82</b>	<b>17,0</b>	<b>13,01</b>	<b>15,3</b>	<b>41,03</b>	<b>54,12</b>	<b>339,78</b>	<b>427,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1606</b>	<b>2025</b>	<b>52,73</b>	<b>63,8</b>	<b>42,7</b>	<b>52,36</b>	<b>237,4</b>	<b>292,38</b>	<b>1545,03</b>	<b>1905,48</b>	

День 5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150/3	200/5	4,04	5,39	4,79	6,38	20,35	27,13	140,25	187,0	93
	Хлеб пшеничный с джемом	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>460</b>	<b>7,25</b>	<b>9,0</b>	<b>7,47</b>	<b>10,57</b>	<b>40,89</b>	<b>50,0</b>	<b>269,8</b>	<b>345,44</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	76,0	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>18,18</b>	<b>63,33</b>	<b>76,0</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом и гренками	200/40	250/50	4,4	5,5	4,2	5,25	13,0	16,25	126,2	157,75	81
	Котлета мясная	70	80	16,98	19,4	8,14	9,3	6,83	7,8	168,0	192,0	120
	Гречка отварная рассыпчатая	130	150	5,46	6,3	1,43	1,65	27,69	31,95	153,4	177	102
	Салат из свежей капусты	40	60	0,13	0,6	0,68	1,02	3,2	4,8	20,0	30,0	42
	Компот из чернослива	150	200	0,33	0,44	0,15	0,02	20,82	27,76	84,75	113,0	250
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>840</b>	<b>29,64</b>	<b>34,84</b>	<b>15,14</b>	<b>17,84</b>	<b>90,63</b>	<b>109,77</b>	<b>648,35</b>	<b>776,42</b>	
Полдник	Бутерброд с маслом и с сыром	50	60	5,06	6,07	7,0	8,4	14,62	17,54	145,0	174,0	3
	Чай с сахаром	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>260</b>	<b>5,11</b>	<b>6,13</b>	<b>7,02</b>	<b>8,42</b>	<b>22,11</b>	<b>27,53</b>	<b>175,0</b>	<b>214,0</b>	
Ужин	Творожная запеканка / Царская ватрушка	130	150	22,8	26,31	15,68	18,09	22,31	25,74	322,4	372,0	48
	Молоко сгущенное	15	20	1,05	1,4	1,28	1,7	8,4	11,2	44,7	59,6	6
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
<b>Итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>510</b>	<b>24,41</b>	<b>28,27</b>	<b>17,52</b>	<b>20,35</b>	<b>44,51</b>	<b>50,76</b>	<b>429,45</b>	<b>494,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1806</b>	<b>2250</b>	<b>67,16</b>	<b>79,14</b>	<b>47,15</b>	<b>57,18</b>	<b>213,29</b>	<b>256,24</b>	<b>1585,93</b>	<b>1906,06</b>	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150/3	200/5	3,29	4,39	3,15	4,2	21,23	28,3	126,75	169,0	55
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Мармелад, зефир, конфета	20	25	0,02	0,025	0	0	15,88	19,85	64,2	80,25	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>371</b>	<b>485</b>	<b>6,52</b>	<b>8,0</b>	<b>5,83</b>	<b>8,39</b>	<b>57,65</b>	<b>71,02</b>	<b>320,5</b>	<b>407,69</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,2	0,25	15,56	18,67	65,83	79,0	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,56</b>	<b>18,67</b>	<b>65,83</b>	<b>79,0</b>	
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/8	250/10	1,74	2,18	3,53	4,41	9,67	12,09	92,62	115,78	84
	Голубцы ленивые со сметаной	180/8	200/10	12,71	14,12	8,14	9,04	18,23	20,26	197,1	229,0	298
	Помидор свежий	40	60	0,32	0,48	0,004	0,06	1,0	1,5	5,6	8,4	14
	Морс из брусники	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	62
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>631</b>	<b>780</b>	<b>17,44</b>	<b>19,82</b>	<b>12,23</b>	<b>13,13</b>	<b>68,81</b>	<b>82,82</b>	<b>476,07</b>	<b>572,85</b>	
Полдник	Гренка с сыром	60	70	7	10,5	8,1	12,15	28,7	43,05	210,0	315	58
	Чай	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8,99</b>	<b>10,49</b>	<b>8,76</b>	<b>10,22</b>	<b>28,62</b>	<b>33,47</b>	<b>240</b>	<b>355</b>	
Ужин	Молочный суп с макаронами	150	200	7,18	8,2	6,51	7,5	23,54	24,5	182	195	93
	Хлеб пшеничный	45	50	3,84	5,76	1,73	2,59	25,76	38,64	137,14	205,71	101
<b>Итого за ужин</b>	Чай	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
			<b>485</b>	<b>590</b>	<b>7,5</b>	<b>9,4</b>	<b>4,4</b>	<b>5,7</b>	<b>39,17</b>	<b>48,43</b>	<b>410</b>	<b>502</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1647</b>	<b>2070</b>	<b>46,72</b>	<b>55,36</b>	<b>39,29</b>	<b>46,73</b>	<b>197,95</b>	<b>246,38</b>	<b>1512</b>	<b>1850</b>	

День 8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150/3	200/5	4,13	5,5	6,65	8,87	21,95	29,27	159,75	213,0	59
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Абрикос в сиропе	20	25	0,5	0,5	0,1	0,1	21,4	21,4	83	83	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>460</b>	<b>7,09</b>	<b>9,22</b>	<b>6,52</b>	<b>9,33</b>	<b>45,71</b>	<b>59,25</b>	<b>276,1</b>	<b>368,0</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,2	0,25	15,56	18,67	65,83	79,0	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,56</b>	<b>18,67</b>	<b>65,83</b>	<b>79,0</b>	
Обед	Уха из рыбы	200	250	12,74	15,93	0,6	0,75	9,23	11,54	105,44	131,8	97
	Жаркое по-домашнему	130/40	150/50	12,57	14,5	13,61	15,7	2,77	3,2	183,73	212,0	17/1
	Салат из соленого огурца с луком	40	60	1,57	2,36	3,2	4,8	6,4	9,6	131,36	197,0	42
	Компот из яблок	150	200	0,33	0,44	0,15	0,02	20,82	27,76	84,75	113,0	250
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>750</b>	<b>15,25</b>	<b>18,44</b>	<b>26,11</b>	<b>31,1</b>	<b>58,87</b>	<b>72,33</b>	<b>531,3</b>	<b>642,07</b>	
Полдник	Снежок	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	76,67	92,0	67
	Рогалик обсыпной	40	50	3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	68/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>240</b>	<b>7,09</b>	<b>9,07</b>	<b>8,76</b>	<b>12,01</b>	<b>33,14</b>	<b>47,91</b>	<b>241,24</b>	<b>380,03</b>	
Ужин	Крупа перловая отварная	130	150	3,6	4,5	4,6	5	29,2	36,6	167	206,9	129
	Шницель из говядины	50	70	8,9	12,5	8,7	12,2	7,1	10	143	200,2	22
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
<b>Итого за ужин</b>		<b>515</b>	<b>610</b>	<b>16,25</b>	<b>21,1</b>	<b>14,35</b>	<b>18,3</b>	<b>70,52</b>	<b>83,12</b>	<b>475,35</b>	<b>584,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>2180</b>	<b>45,68</b>	<b>57,83</b>	<b>55,74</b>	<b>70,99</b>	<b>223,8</b>	<b>281,28</b>	<b>1589,82</b>	<b>1890</b>	

День 9-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150/3	200/5	4,04	5,39	4,79	6,38	20,35	27,13	140,25	187,0	93
	Хлеб пшеничный с сыром	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Кофейный напиток	150	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	76,67	92,0	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351</b>	<b>460</b>	<b>7,25</b>	<b>8,97</b>	<b>7,47</b>	<b>10,57</b>	<b>40,89</b>	<b>50,0</b>	<b>345,72</b>	<b>436,44</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	63,33	76	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>15,0</b>	<b>18,0</b>	<b>17,7</b>	<b>21,24</b>	<b>78,0</b>	<b>93,6</b>	
Обед	Суп рисовый на м/к бульоне	200	250	6,6	8,25	4,4	5,5	13,0	16,25	115,2	144,0	95
	Капуста, тушенная с мясом	130/55	150/60	5,07	5,85	19,5	22,5	5,85	6,75	218,4	252,0	16/1
	Салат из свеклы	150	200	0,84	1,26	0,8	1,02	5,92	8,88	32,08	48,12	84
	Кисель	150	200	0,68	0,9	0,03	0,04	19,61	26,14	78,9	105,2	247
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>638</b>	<b>790</b>	<b>14,68</b>	<b>17,6</b>	<b>24,47</b>	<b>28,64</b>	<b>57,55</b>	<b>70,35</b>	<b>508,5</b>	<b>607,87</b>	
	Пирожок с говяжьим сердцем	80	80	3,68	3,68	9,6	9,6	38,72	38,72	214,4	214,4	43
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>280</b>	<b>3,68</b>	<b>3,68</b>	<b>9,6</b>	<b>9,6</b>	<b>38,79</b>	<b>38,82</b>	<b>215,15</b>	<b>215,4</b>	
Ужин	Картофель отварной	130	150	9,0	9,0	19,3	19,3	28,8	28,8	326,6	326,6	275
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,83	3,09	4,63	31,2	46,8	54
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Чай с сахаром	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
<b>Итого за ужин</b>		<b>505</b>	<b>600</b>	<b>9,35</b>	<b>12,72</b>	<b>21,7</b>	<b>22,69</b>	<b>59,81</b>	<b>50,19</b>	<b>552,4</b>	<b>589,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>2060</b>	<b>51,97</b>	<b>62,02</b>	<b>63,19</b>	<b>74,66</b>	<b>183,55</b>	<b>227,44</b>	<b>1600</b>	<b>1867,75</b>	



День 10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>Вода питьевая (на весь день), 300 мл</b>												
Завтрак	Каша манная с маслом	150/3	200/5	3,39	4,52	3,05	4,07	22,93	30,57	132,75	177	4
	Батон	40	50	3,0	3,75	1,16	1,45	20,56	25,7	104,8	131,0	68/1
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
	Персик в сиропе	20	25	0,5	0,5	0,1	0,1	21,4	21,4	83	83	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>346</b>	<b>460</b>	<b>6,41</b>	<b>8,31</b>	<b>6,4</b>	<b>9,17</b>	<b>43,6</b>	<b>56,44</b>	<b>347,1</b>	<b>443,0</b>	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,2	0,25	15,56	18,67	65,83	79,0	398
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,51</b>	<b>0,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>15,56</b>	<b>18,67</b>	<b>65,83</b>	<b>79,0</b>	
Обед	Щи с мясом со сметаной	200/8	250/10	1,39	1,74	3,9	4,88	7,37	9,21	86,4	108	26
	Суфле рыбное	65	70	17,16	18,48	4,16	4,48	2,34	2,52	115,25	124,11	19
	Рис отварной рассыпчатый	130	150	3,16	3,64	4,65	5,37	31,78	36,67	182	210	11/1
	Помидор свежий	40	60	0,32	0,48	0,004	0,06	1,0	1,5	5,6	8,4	14
	Напиток лимонный	150	200	0,15	0,2	0	0	15,23	20,3	62,55	83,4	242
	Хлеб ржаной	45	50	2,34	2,6	0,54	0,6	19,09	21,21	96	106,67	8
<b>Итого за обед</b>		<b>638</b>	<b>790</b>	<b>24,52</b>	<b>27,14</b>	<b>13,25</b>	<b>15,39</b>	<b>76,81</b>	<b>91,41</b>	<b>542,76</b>	<b>640,58</b>	
Полдник	Яйцо отварное	40	45	5,08	5,16	4,6	5,18	0,28	0,32	63,0	70,88	10/1
	Хлеб пшеничный	45	50	3,19	3,54	0,49	0,54	20,43	22,7	103	114,44	7
	Масло сливочное	3	5	0,024	0,04	2,19	3,65	0,039	0,065	25,8	43	3/1
	Чай	150	200	0	0	0	0	0,075	0,1	0,75	1	391
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35,35</b>	<b>39,45</b>	<b>313,85</b>	<b>313,85</b>	
Ужин	Яйцо отварное	40	45	5,08	5,16	4,6	5,18	0,28	0,32	63,0	70,88	10/1
	Крупеник гречневый с молоком	150	200	6,21	6,21	5,28	5,28	27,9	27,9	184	184	61
	Хлеб пшеничный	45	50	3,84	5,76	1,73	2,59	25,76	38,64	137,14	205,71	101
	Чай	150	200	0,045	0,06	0,015	0,02	7,49	9,99	30	40	74
	Фрукт яблоко/груша/банан	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,6	61,6	9
<b>Итого за ужин</b>		<b>408</b>	<b>170</b>	<b>8,66</b>	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>12,85</b>	<b>24,24</b>	<b>28,33</b>	<b>228,95</b>	<b>283,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1752</b>	<b>1875</b>	<b>44,65</b>	<b>50,26</b>	<b>36,95</b>	<b>45,56</b>	<b>195,56</b>	<b>234,3</b>	<b>1500,49</b>	<b>1760,35</b>	