

## 1 Неделя День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6	6	18	148.8	0.91	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.02	411
	хлеб пшеничный высший сорт	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
<b>итого завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9.44</b>	<b>14.57</b>	<b>51.12</b>	<b>366.8</b>	<b>0.93</b>	
завтрак 2	снежок	100	2.6	2.5	11	77		420
обед	Борщ с картофелем	180	1.44	3.6	10.08	79	4.05	64
	Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271	10.45	311
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Салат из картофеля с солёным огурцом	50	0.68	2.6	4.28	43.3	6	23
	Компот из фруктов	180	0.14	0.14	21.6	88.2	1.5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
<b>итого обед</b>		<b>680</b>	<b>28.28</b>	<b>17.78</b>	<b>89.19</b>	<b>632</b>	<b>22.01</b>	
полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63		227
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.4	37.8	0.02	411
	хлеб пшеничный высший сорт	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	5	0.04	3.6	0.06	33	-	6
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<b>Итого полдник</b>		<b>365</b>	<b>8.87</b>	<b>9.91</b>	<b>42.54</b>	<b>289.8</b>	<b>10.02</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>49.19</b>	<b>44.76</b>	<b>193.85</b>	<b>1365.6</b>	<b>32.96</b>	

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	5	5.1	16.5	131.8	0.9	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.02	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
<b>итого завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8.44</b>	<b>13.67</b>	<b>49.62</b>	<b>349.8</b>	<b>0.92</b>	
завтрак 2	Сок яблочный	100	0.5		10.1	42.2	3.6	418
обед	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.2	11.7	72.6	6.6	86
	Запеканка капустная с мясом	150	13.34	16.16	16.89	266	35	166
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.01	25	101.7	0.3	394
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
<b>итого обед</b>		<b>640</b>	<b>18.84</b>	<b>22.21</b>	<b>81.47</b>	<b>601.95</b>	<b>46.65</b>	
полдник	Запеканка из макарон с творогом	150	10.2	9.45	27.22	235	0.3	225
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.4	37.8	0.02	411
<b>итого полдник</b>		<b>330</b>	<b>10.25</b>	<b>9.46</b>	<b>36.62</b>	<b>272.8</b>	<b>0.32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>38.03</b>	<b>45.34</b>	<b>177.81</b>	<b>1266.75</b>	<b>51.49</b>	

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4.8	5	17	132.4	0.91	101
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>8.24</b>	<b>13.57</b>	<b>50.12</b>	<b>350.4</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	Сок абрикосовый	<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>42.2</b>	<b>3.6</b>	418
обед	Суп картофельный с овсяной крупой	180	2	2.4	12	76.5	6	86
	Картофельное пюре	150	3.4	5.3	22	152.5	20.1	339
	Рыба, запеченная с морковью	70	7.6	3.6	3.02	75.25	1.15	267
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Кукуруза консер	50	1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	12
	Компот из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	417
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
итого обед		<b>720</b>	<b>18.6</b>	<b>16.94</b>	<b>88.21</b>	<b>583.4</b>	<b>121.91</b>	
полдник	Коржик молочный	75	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.4	37.8	0.02	411
Итого полдник		<b>255</b>	<b>4.94</b>	<b>8.44</b>	<b>55.88</b>	<b>318.8</b>	<b>0.07</b>	
Итого за день:		<b>1515</b>	<b>32.28</b>	<b>38.95</b>	<b>204.31</b>	<b>1294.8</b>	<b>126.52</b>	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша ячневая молочная жидкая	200	5.6	5.2	18.3	142.2	0.9	101
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Сыр порционный	10	2.32	3		36	0.07	7
итого завтрак		<b>440</b>	<b>11.28</b>	<b>9.52</b>	<b>51.29</b>	<b>330.2</b>	<b>1</b>	
завтрак 2	снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>77</b>		420
обед	Суп с фрикадельками	200	9.1	6.1	12.45	142.12	9.1	89/129
	Рагу овощное с мясом	200	1.7	5.4	14.3	113	26.79	88
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1.4	2.5	3.1	41.8	5.5	10
	Компот из кураги	200	0.4	0.02	28	113	0.4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
итого обед		<b>710</b>	<b>15.72</b>	<b>14.82</b>	<b>84.55</b>	<b>537.92</b>	<b>41.79</b>	
полдник								
	Пирог открытый сладкий с повидлом	70	4.3	2.2	38.7	192.5	0.06	442
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.4	37.8	0.02	411
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
итого полдник		<b>350</b>	<b>4.75</b>	<b>2.61</b>	<b>57.9</b>	<b>274.3</b>	<b>10.08</b>	
Итого за день:		<b>1600</b>	<b>34.35</b>	<b>29.45</b>	<b>204.74</b>	<b>1219.42</b>	<b>52.87</b>	

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.2	18.8	145.2	0.9	100
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.19</b>	<b>13.77</b>	<b>51.92</b>	<b>363.2</b>	<b>0.93</b>	
завтрак 2	Ряженка	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>	<b>4.2</b>	<b>51</b>	<b>0.3</b>	420
обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	4.1	4.27	12.91	106.6	4.65	87
	Курица, тушенная в соусе с овощами	200	10.3	7.51	18.1	181	8.03	319
	Салат из свежих помидор с репчатым луком	50	0.6	3.1	2.4	40	10.2	14
	Кисель витаминизированный	200	0.17	0.08	26.8	108.8	24.4	396
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
итого обед		<b>710</b>	<b>18.29</b>	<b>15.76</b>	<b>86.91</b>	<b>564.4</b>	<b>47.28</b>	
полдник	Булочка дорожная	50	3.39	6.98	26.07	181		453
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.4	37.8	0.02	411
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Итого полдник		<b>330</b>	<b>3.84</b>	<b>7.39</b>	<b>45.27</b>	<b>262.8</b>	<b>10.02</b>	
Итого за день:		<b>1580</b>	<b>34.32</b>	<b>39.42</b>	<b>188.3</b>	<b>1241.4</b>	<b>58.53</b>	

## 2 Неделя День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4.8	5	17	132.4	0.91	101
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		6
<b>итого завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8.24</b>	<b>13.57</b>	<b>50.12</b>	<b>350.4</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	снежок	100	2.6	2.5	11	77		420
обед	Суп картофельный	200	1.8	2.2	13.3	81	9.6	83
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	160	14.12	9.04	20.26	219	20.03	315
	Кукуруза консерв	50	1.44	3.09	4.02	49.65	4.65	12
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.58	1.78	2.41	27.96	0.7	375
	Компот из ягод	200	0.3	0.12	22.15	90.8	25.8	393
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
<b>итого обед</b>		<b>700</b>	<b>21.36</b>	<b>17.03</b>	<b>88.84</b>	<b>596.41</b>	<b>60.78</b>	
полдник	Макароны запеченные с сыром	150	7	6.1	28	194	0.03	221
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
							-	
<b>итого полдник</b>		<b>440</b>	<b>7.46</b>	<b>6.52</b>	<b>47.79</b>	<b>278</b>	<b>10.06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>39.66</b>	<b>39.62</b>	<b>197.75</b>	<b>1301.81</b>	<b>71.78</b>	

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша молочная гречневая	200	6	5.5	17	142.2	0.91	101
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		6
<b>итого завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9.44</b>	<b>14.07</b>	<b>50.12</b>	<b>360.2</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	Сок яблочный	100	0.5		10.1	42.2	3.6	418
обед	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	1.7	2.7	9.7	70	4.6	91
	Картофельное пюре	150	3.4	5.3	22	152.5	20.1	339
	Курица отварная	80	18.08	13.6		195		317
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	
<b>итого обед</b>		<b>740</b>	<b>27.12</b>	<b>25.46</b>	<b>87.35</b>	<b>692.15</b>	<b>29.85</b>	
полдник	Сырники творожные, запеченные	120	22.4	15.2	14	280	0.3	245
	Варенье или соус шоколадный	20			4	16		
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
<b>Итого полдник</b>		<b>330</b>	<b>22.46</b>	<b>15.22</b>	<b>27.99</b>	<b>336</b>	<b>0.33</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>59.52</b>	<b>54.75</b>	<b>175.56</b>	<b>1430.55</b>	<b>34.72</b>	

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша манная молочная	200	5.2	5	16.4	132.2	0.9	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54	0.11	7
итого завтрак		<b>435</b>	<b>14.83</b>	<b>13.14</b>	<b>53.76</b>	<b>389.2</b>	<b>2.18</b>	
завтрак 2	Сок вишневый	<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>42.2</b>	<b>3.6</b>	418
обед	Щи по-уральски	200	1.6	3.94	5.88	65.4	9.48	78
	Макаронник с печенью	160	15.31	7.32	36.01	271	5.57	309
	Салат из моркови	50	0.6	0.05	5.8	26.15	2.4	42
	Компот из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	417
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
							-	-
итого обед		<b>650</b>	<b>21.24</b>	<b>12.36</b>	<b>93.06</b>	<b>569.55</b>	<b>107.45</b>	
полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63		227
	Винегрет	50	0.68	3.1	4.2	47.4	5.1	46
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный высший сорт	40	3.3	1.3	23	112	-	-
Итого полдник		<b>320</b>	<b>9.12</b>	<b>9.02</b>	<b>37.47</b>	<b>262.4</b>	<b>5.13</b>	
Итого за день:		<b>1505</b>	<b>45.69</b>	<b>34.52</b>	<b>194.39</b>	<b>1263.35</b>	<b>118.36</b>	



## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6	5.5	18.5	146.8	0.9	101
	Чай с лимоном	190	0.11	0.02	10	40	2.7	412
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	-
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54	0.11	7
итого завтрак		<b>445</b>	<b>12.89</b>	<b>11.25</b>	<b>51.5</b>	<b>352.8</b>	<b>3.71</b>	
завтрак 2	Ряженка	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>	<b>4.2</b>	<b>51</b>	<b>0.3</b>	420
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1.45	3.9	10.19	82	8.23	63
	Каша гречневая	155	8.86	5.98	39.81	248		179
	Гуляш из отварного мяса	80	10.3	8.15	2.6	125	0.5	293
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0.4	2.5	1.3	30	2.8	20
	Компот из кураги	200	0.4	0.02	28	113	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
							-	-
							-	-
итого обед		<b>745</b>	<b>24.53</b>	<b>21.35</b>	<b>108.6</b>	<b>726</b>	<b>11.53</b>	
полдник	Картофельное пюре	130	3	4.6	19	132	17.4	339
	Сельдь соленая	50	8.5	4.26		72		8
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	-
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
итого полдник		<b>410</b>	<b>14.86</b>	<b>10.18</b>	<b>51.99</b>	<b>356</b>	<b>17.43</b>	
Итого за день:		<b>1700</b>	<b>55.28</b>	<b>45.28</b>	<b>216.29</b>	<b>1485.8</b>	<b>32.97</b>	420

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша ячневая молочная	200	5.6	5.2	18.3	142.2	0.9	101
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	-
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66		6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>3.44</b>	<b>8.57</b>	<b>33.12</b>	<b>360.2</b>	<b>0.03</b>	
завтрак 2	снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>77</b>		420
обед	Суп картофельный с геркулесом	200	1.77	2.38	11.29	73.8	6.6	86
	Биточки рыбные	80	10.09	3.26	6.79	97	0.24	271
	Рис отварной	150	4	6	41	233		332
	Соус молочный	30	0.8	1.7	2.45	28.12	0.14	384
	Салат летний	50	0.61	2.5	3.2	38.75	9	16
	Кисель витаминизированный	200	0.17	0.08	26.8	108.8	24.4	396
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>770</b>	<b>20.56</b>	<b>16.72</b>	<b>118.23</b>	<b>707.47</b>	<b>40.38</b>	1485
полдник	Блинчики	105	5.7	3.2	35.3	193	0.08	430
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>395</b>	<b>6.16</b>	<b>3.62</b>	<b>55.09</b>	<b>277</b>	<b>10.11</b>	
Итого за день:		<b>1705</b>	<b>32.76</b>	<b>31.41</b>	<b>217.44</b>	<b>1421.67</b>	<b>50.52</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	15990	421.08	403.5	1970.44	13291.15	630.72



### 3 Неделя День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6	6	18	148.8	0.91	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.44</b>	<b>14.57</b>	<b>51.12</b>	<b>366.8</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>77</b>		420
обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.8	4.08	11.6	94.6	5.03	69
	Макароны отварные	150	5.5	4.2	26.4	165		219
	Тефтеля мясная	70	10	11	12.4	188	1	303
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0.4	2.5	1.3	30	2.8	20
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
	Компот из кураги	200	0.4	0.02	28	113	0.4	394
итого обед		<b>730</b>	<b>22.22</b>	<b>22.6</b>	<b>106.4</b>	<b>718.6</b>	<b>8.83</b>	
полдник	Булочка Веснушка	50	3.9	3.06	26.93	151		456
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>340</b>	<b>4.36</b>	<b>3.48</b>	<b>46.72</b>	<b>235</b>	<b>10.03</b>	
Итого за день:		<b>1610</b>	<b>38.62</b>	<b>43.15</b>	<b>215.24</b>	<b>1397.4</b>	<b>19.8</b>	

## День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	5	5.1	16.5	131.8	0.9	101
	чай с сахаром и молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>430</b>	<b>11.05</b>	<b>15.99</b>	<b>53.94</b>	<b>398.8</b>	<b>2.1</b>	
завтрак 2	Сок яблочный	100	0.5		10.1	42.2	3.6	418
обед	Суп картофельный	200	1.8	2.2	13.3	81	9.6	83
	Картофельное пюре	150	3.4	5.3	22	152.5	20.1	339
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	322
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1.4	2.5	3.1	41.8	5.5	10
	Компот из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	417
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
							-	-
итого обед		<b>720</b>	<b>22.97</b>	<b>24.19</b>	<b>97.23</b>	<b>705.3</b>	<b>125.87</b>	
полдник	Вареники ленивые	150	20.1	10.1	33.8	306	0.25	243/244
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>340</b>	<b>20.16</b>	<b>10.12</b>	<b>43.79</b>	<b>346</b>	<b>0.28</b>	
Итого за день:		<b>1590</b>	<b>54.68</b>	<b>50.3</b>	<b>205.06</b>	<b>1492.3</b>	<b>131.85</b>	

## День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша молочная гречневая	200	6	5.5	17	142.2	0.91	101
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54	0.11	7
итого завтрак		<b>435</b>	<b>15.63</b>	<b>13.64</b>	<b>54.36</b>	<b>399.2</b>	<b>2.19</b>	
завтрак 2	Сок вишневый	<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>42.2</b>	<b>3.6</b>	418
обед	Суп картофельный с пшеном	200	1.7	2.3	11.4	73.2	6.6	86
	Рис отварной	150	4	6	41	233		332
	Котлета рыбная с капустой и морковью запеченные	80	11.33	6.86	4.17	124	5.63	262
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Кисель витаминизированный	200	0.17	0.08	26.8	108.8	24.4	396
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>770</b>	<b>21.13</b>	<b>20.58</b>	<b>113.05</b>	<b>723.15</b>	<b>41.39</b>	
полдник	Салат из картофеля с солёным огурцом	50	0.68	2.6	4.28	43.3	6	23
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63		227
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
Итого полдник		<b>320</b>	<b>9.12</b>	<b>8.52</b>	<b>37.55</b>	<b>258.3</b>	<b>6.03</b>	
Итого за день:		<b>1625</b>	<b>46.38</b>	<b>42.74</b>	<b>215.06</b>	<b>1422.85</b>	<b>53.21</b>	

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп пшённый молочный	200	5.8	5.4	18.5	146.8	0.91	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.24</b>	<b>13.97</b>	<b>51.62</b>	<b>364.8</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	Ряженка	100	3	2.5	4.2	51	0.3	420
обед	Рассольник ленинградский	200	1.6	4	13.2	96.6	6.03	82
	Запеканка картофельная с печенью	160	10.18	6.25	27.33	206	5.43	308
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Салат из свеклы с сыром	50	2.3	4.7	3.5	66.4	4.1	32
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>700</b>	<b>18.07</b>	<b>17.27</b>	<b>100.3</b>	<b>632.5</b>	<b>15.97</b>	
полдник	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	-	443
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
Итого полдник		<b>330</b>	<b>7.61</b>	<b>10.16</b>	<b>53.49</b>	<b>336</b>	<b>11.43</b>	
Итого за день:		<b>1570</b>	<b>37.92</b>	<b>43.9</b>	<b>209.61</b>	<b>1384.3</b>	<b>28.64</b>	

День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.2	18.8	145.2	0.9	100
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54	0.11	7
итого завтрак		<b>445</b>	<b>12.59</b>	<b>10.95</b>	<b>51.79</b>	<b>351.2</b>	<b>1.04</b>	
завтрак 2	снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>77</b>		420
обед	Суп картофельный	200	1.8	2.2	13.3	81	9.6	83
	Каша гречневая	150	8.5	5.7	38.5	240		179
	Рулет мясной с луком и яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	2.53	312
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Компот из фруктов	200	0.16	0.16	24	98	1.72	390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>740</b>	<b>23.94</b>	<b>20.01</b>	<b>111.72</b>	<b>725.65</b>	<b>18.6</b>	
полдник	Котлеты морковные	100	3.1	5	21	139	10	151
	Соус молочный	30	0.6	1.6	2.1	25.3	0.09	368
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Итого полдник		<b>420</b>	<b>4.16</b>	<b>7.02</b>	<b>42.89</b>	<b>248.3</b>	<b>20.12</b>	
Итого за день:		<b>1705</b>	<b>43.29</b>	<b>40.48</b>	<b>217.4</b>	<b>1402.15</b>	<b>39.76</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	8100	220.89	220.57	1062.37	7099	273.26





## 4 Неделя День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша ячневая молочная	200	5.6	5.2	18.3	142.2	0.9	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.04</b>	<b>13.77</b>	<b>51.42</b>	<b>360.2</b>	<b>0.93</b>	
завтрак 2	снежок	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11</b>	<b>77</b>		420
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.7	83.8	6.6	88
	Капуста тушеная	150	3	5.3	11.9	108.6	17	354
	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12	299
	Салат из солённых огурцов с луком	50	0.4	2.5	1.3	30	2.8	20
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
	Компот из ягод	200	0.3	0.12	22.15	90.8	25.8	393
итого обед		<b>740</b>	<b>21.11</b>	<b>20.11</b>	<b>66.16</b>	<b>624.2</b>	<b>26.52</b>	
полдник	Омлет с зелёным горошком	150	11.5	14.2	14.8	233	1.2	233
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>440</b>	<b>11.96</b>	<b>14.62</b>	<b>34.59</b>	<b>317</b>	<b>11.23</b>	
Итого за день:		<b>1720</b>	<b>44.71</b>	<b>51</b>	<b>163.17</b>	<b>1378.4</b>	<b>38.68</b>	

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4.8	5	17	132.4	0.91	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>8.24</b>	<b>13.57</b>	<b>50.12</b>	<b>350.4</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>42.2</b>	<b>3.6</b>	418
обед	Борщ с картофелем	200	1.6	4	11.2	87.8	7	64
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19.7	15	13.6	269	4.7	290
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Компот из кураги	200	0.4	0.02	28	113	0.4	394
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>710</b>	<b>25.2</b>	<b>22.86</b>	<b>80.68</b>	<b>631.45</b>	<b>16.85</b>	
полдник	Лапшевник с творогом	150	13	11.3	30.2	274	0.35	226
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>340</b>	<b>13.06</b>	<b>11.32</b>	<b>40.19</b>	<b>314</b>	<b>0.38</b>	
Итого за день:		<b>1590</b>	<b>47</b>	<b>47.75</b>	<b>181.09</b>	<b>1338.05</b>	<b>21.77</b>	

### День 18

		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		номер рецептур
--	--	-------	----------------------	--	--	----------------------------	--	-------------------

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	(ккал)	Витамин С	
завтрак:	Каша манная молочная	200	5.2	5	16.4	132.2	0.9	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	Сыр порционный	15	3.48	4.43		54	0.11	7
итого завтрак		<b>445</b>	<b>12.04</b>	<b>10.75</b>	<b>49.39</b>	<b>338.2</b>	<b>1.04</b>	
завтрак 2	Сок абрикосовый	<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>42.2</b>	<b>3.6</b>	418
обед	Рассольник мелкошинкованный	200	2.2	2.6	10.2	73.6	5.4	80
	Картофельное пюре	150	3.4	5.3	22	152.5	20.1	339
	Тефтели рыбные тушеные	80	9.86	3.47	10.67	113	0.38	277
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0.4	3	1.8	37.1	8.3	15
	Кисель витаминизированный	200	0.17	0.08	26.8	108.8	24.4	396
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>770</b>	<b>19.58</b>	<b>16.75</b>	<b>99.97</b>	<b>635.5</b>	<b>58.59</b>	
полдник	Полоска песочная с повидлом	60	3.5	13	35	268	0.04	487
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>250</b>	<b>3.56</b>	<b>13.02</b>	<b>44.99</b>	<b>308</b>	<b>0.07</b>	
Итого за день:		<b>1565</b>	<b>35.68</b>	<b>40.52</b>	<b>204.45</b>	<b>1323.9</b>	<b>63.3</b>	

### День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет и-ческая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша молочная гречневая	200	6	5.5	17	142.2	0.91	101

	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	
	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.44</b>	<b>14.07</b>	<b>50.12</b>	<b>360.2</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	Ряженка	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2.5</b>	<b>4.2</b>	<b>51</b>	<b>0.3</b>	420
обед	Суп картофельный с геркулесом	200	1.77	2.38	11.29	73.8	6.6	86
	Плов из курицы	200	20.4	18.7	34	386	0.9	321
	Салат из овощей с морской капустой	50	0.9	2.6	5.4	49.2	10.3	49
	Компот из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	417
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>690</b>	<b>26.8</b>	<b>24.73</b>	<b>96.06</b>	<b>716</b>	<b>107.8</b>	
полдник	Булочка "Творожная"	50	6.54	3.03	24.79	153	0.09	470
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>340</b>	<b>7</b>	<b>3.45</b>	<b>44.58</b>	<b>237</b>	<b>10.12</b>	
Итого за день:		<b>1570</b>	<b>46.24</b>	<b>44.75</b>	<b>194.96</b>	<b>1364.2</b>	<b>119.16</b>	

### День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	номер рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп пшённый молочный	200	5.8	5.4	18.5	146.8	0.91	101
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	хлеб пшеничный в/с	40	3.3	1.3	23	112	-	

	масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66	-	6
итого завтрак		<b>440</b>	<b>9.24</b>	<b>13.97</b>	<b>51.62</b>	<b>364.8</b>	<b>0.94</b>	
завтрак 2	снежок	100	2.6	2.5	11	77		420
обед	Суп с фрикадельками	200	9.1	6.1	12.45	142.12	9.1	89/129
	Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271	10.45	311
	Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5	0.01	372
	Салат из зелёного горошка консервированного	50	1.4	2.5	3.1	41.8	5.5	10
	Компот из фруктов	200	0.16	0.16	24	98	1.72	390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.12	0.8	26.7	128	-	-
итого обед		<b>720</b>	<b>36.68</b>	<b>20.2</b>	<b>92.78</b>	<b>703.42</b>	<b>26.78</b>	
полдник	Пирог с варёной сгущёнкой	80	4.7	2.5	44	212	0.06	177
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
	чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
Итого полдник		<b>370</b>	<b>5.16</b>	<b>2.92</b>	<b>63.79</b>	<b>296</b>	<b>10.09</b>	
Итого за день:		<b>1630</b>	<b>53.68</b>	<b>39.59</b>	<b>219.19</b>	<b>1441.22</b>	<b>37.81</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	8075	227.31	223.61	962.86	6845.77	280.72