

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник**

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,100	10,400	27,600	227,700	0,000	323 (1)
	шоколад	25	2,400	8,400	12,200	134,300	0,000	
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (2)
	Бутерброд с сыром	40/10	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	4 (3)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>13,700</b>	<b>21,800</b>	<b>59,300</b>	<b>488,100</b>	<b>0,000</b>	
10ч. 00.мин.	<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	2,698	3,000	13,050	90,095	3,850	17 (4)
11 ч. 45 мин.	<b>Обед</b>							
Итого за обед:	Винегрет овощной	50	0,700	5,000	3,100	61,700	5,900	51 (5)
	Суп картофельный	220	5,400	6,300	14,400	136,800	7,000	92 (6)
	Котлета мясная	70	11,100	10,800	4,200	158,700	0,200	276 (7)
	Горошница	100	8,200	5,500	17,200	150,400	0,000	18 (8)
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	11,600	46,500	0,000	21 (9)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		<b>690</b>	<b>28,700</b>	<b>28,000</b>	<b>71,700</b>	<b>656,100</b>	<b>13,100</b>	
15 ч. 50 мин.	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Итого за уплотненный полдник:	Суп молочный вермишелевый	250	7,100	8,700	26,900	215,600	0,900	112 (10)
	Крендель песочный	50	3,800	7,700	28,200	196,4	0,000	183 (11)
	Чай с молоком	200	1,700	1,300	12,400	67,300	0,300	426 (12)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>700</b>	<b>16,300</b>	<b>18,500</b>	<b>103,300</b>	<b>649,200</b>	<b>17,200</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2015</b>	<b>61,398</b>	<b>71,300</b>	<b>247,350</b>	<b>1883,495</b>	<b>34,150</b>	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная	200	7,800	8,700	32,700	240,900	0,800	189 (14)
	Чай с сахаром	200	4,400	3,700	17,200	119,800	0,900	432 (15)
	Бутерброд с маслом	40/5	1,100	8,400	7,500	110,000	0,000	1 (16)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>13,300</b>	<b>20,800</b>	<b>57,400</b>	<b>470,700</b>	<b>1,700</b>	
10ч. 00.мин.	<b>Второй завтрак</b>							
	Груша	280	1,100	0,800	28,800	131,600	14,000	404 (24)
11 ч. 45 мин.	<b>Обед</b>							
	Салат "Студенческий "	50	1,100	5,600	3,900	69,700	2,000	8 (18)
	Суп крестьянский (мясо курицы)	220	5,400	5,700	15,100	133,700	10,000	94 (19)
	Рыба тушенная с овощами	120	14,300	5,900	11,900	161,300	1,100	231 (20)
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,400	3,060	25,110	137,200	0,000	323 (21)
	Компот из яблок	200	0,100	0,100	13,000	54,700	1,400	631 (22)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>26,600</b>	<b>20,760</b>	<b>90,210</b>	<b>658,600</b>	<b>14,500</b>	
15 ч. 50 мин.	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Запеканка из творога со стуженным молоком	160/20	21,700	16,400	38,300	392,000	0,300	224 (23)
	Чай с лимоном	200	0,000	0,000	5,000	20,400	0,500	428 (25)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>700</b>	<b>25,900</b>	<b>17,400</b>	<b>92,200</b>	<b>638,700</b>	<b>14,800</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2135</b>	<b>65,800</b>	<b>58,960</b>	<b>259,210</b>	<b>1845,400</b>	<b>31,000</b>	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Среда**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	165	8,600	12,900	33,600	284,600	0,000	210 (26)
	Кофейный напиток	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (27)
	Бутерброд с джемом	40/10	3,100	0,200	26,800	120,300	4,000	2 (28)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>11,900</b>	<b>13,200</b>	<b>75,400</b>	<b>464,900</b>	<b>4,000</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	260	2,300	0,500	21,100	21,000	156,000	403 (37)
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая консервированная	40	0,800	3,600	3,100	47,600	2,800	22 (30)
	Рассольник ленинградский	220	2,300	4,700	15,500	117,400	6,300	91 (31)
	Картофель тушеный (с мясом птицы)	180	14,000	18,700	25,800	326,900	13,200	133 (32)
	Компот из груш	200	0,100	0,100	13,300	55,100	0,700	631 (33)
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		<b>690</b>	<b>20,500</b>	<b>27,500</b>	<b>78,900</b>	<b>649,000</b>	<b>23,000</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Омлет натуральный	140	13,400	17,100	3,000	260,200	0,200	214 (34)
	Печенье	40	3,000	3,900	29,800	198,800	0,000	7 (35)
	Снежок	200	5,320	6,000	13,700	118,400	1,050	698 (29)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	97,800	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>700</b>	<b>21,800</b>	<b>21,700</b>	<b>87,500</b>	<b>642,400</b>	<b>156,200</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2005</b>	<b>59,520</b>	<b>68,400</b>	<b>255,500</b>	<b>1874,700</b>	<b>184,250</b>	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная "геркулес"	<b>200</b>	6,900	9,900	31,800	243,300	0,200	<b>184 (38)</b>
	Чай со сгущенкой	<b>190</b>	1,400	1,600	15,700	83,000	0,100	<b>427 (39)</b>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>40/5/10</b>	4,500	8,700	7,400	131,000	0,000	<b>3 (40)</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>12,800</b>	<b>20,200</b>	<b>54,900</b>	<b>457,300</b>	<b>0,300</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Банан	<b>200</b>	3,000	1,000	42,000	192,000	20,000	<b>402 (49)</b>
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Обед</b>							
	Салат "здоровье"	<b>50</b>	0,400	3,900	2,100	44,900	0,800	<b>9 (42)</b>
	Борщ	<b>220</b>	2,500	4,600	14,800	115,800	11,100	<b>75 (43)</b>
	Колбаса отварная	<b>70</b>	7,900	17,900	0,000	193,200	0,000	<b>12 (44)</b>
	Рожки отварные с маслом	<b>100</b>	3,200	6,800	20,700	156,400	0,000	<b>16 (45)</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,000	0,000	11,600	46,500	0,000	<b>21 (46)</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,300</b>	<b>33,600</b>	<b>70,400</b>	<b>658,800</b>	<b>11,900</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Овощное рагу	<b>200</b>	4,100	8,200	19,200	168,600	30,000	<b>142 (47)</b>
	Булочка сахарная	<b>60</b>	5,100	7,200	30,100	204,300	0,100	<b>7 (48)</b>
	Чай	<b>200</b>	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>429 (50)</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>700</b>	<b>15,300</b>	<b>16,600</b>	<b>111,400</b>	<b>659,600</b>	<b>50,100</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2035</b>	<b>46,400</b>	<b>70,600</b>	<b>256,000</b>	<b>1861,700</b>	<b>663800</b>	

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	<b>200</b>	7,000	8,200	29,600	219,300	0,800	<b>184 (51)</b>
	Какао на молоке	<b>200</b>	5,500	4,700	18,200	138,600	0,900	<b>433 (52)</b>
	Бутерброд с маслом	<b>40/5</b>	1,100	8,400	7,500	110,000	0,000	<b>3 (53)</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>13,600</b>	<b>21,300</b>	<b>55,300</b>	<b>467,900</b>	<b>1,700</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко	<b>160</b>	0,600	0,600	15,700	75,200	16,000	<b>401 (61)</b>
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кукурузой	<b>60</b>	0,600	4,000	4,500	55,900	2,200	<b>43 (55)</b>
	Суп гороховый	<b>220</b>	5,300	3,300	19,200	128,400	5,800	<b>99 (56)</b>
	Капуста тушеная с мясом	<b>180</b>	15,700	21,400	10,400	297,800	31,700	<b>346 (57)</b>
	Компот из апельсинов	<b>200</b>	0,300	0,100	11,900	50,300	6,700	<b>636 (58)</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,200</b>	<b>29,200</b>	<b>67,200</b>	<b>634,400</b>	<b>46,400</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Суп вермишелевый с тушёнкой	<b>250</b>	6,400	7,700	15,000	153,900	0,500	<b>105 (59)</b>
	Пряник	<b>60</b>	3,500	2,800	45,000	219,600	0,000	
	Напиток из морошины	<b>250</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>19,400</b>	<b>77,400</b>	<b>0,000</b>	<b>13 (54)</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>710</b>	<b>19,200</b>	<b>16,200</b>	<b>105,100</b>	<b>648,200</b>	<b>17,500</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2115</b>	<b>58,000</b>	<b>68,700</b>	<b>247,000</b>	<b>1827,900</b>	<b>65,600</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Плов фруктовый	130	2,500	6,000	40,000	224,800	0,000	15 (62)
	Бутерброд с джемом	40/10	3,100	0,200	26,800	120,300	4,000	2 (28)
	Чай с молоком	250	0,000	0,000	12,200	49,700	0,600	428 (64)
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>5,800</b>	<b>6,200</b>	<b>95,500</b>	<b>464,100</b>	<b>0,600</b>	
10ч. 00.мин.	<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	2,698	3,000	13,050	90,095	3,850	17 (4)
11 ч. 45 мин.	<b>Обед</b>							
	Салат " Витаминный "	50	0,900	5,000	2,400	58,800	6,100	42 (66)
	Суп из овощей	220	2,400	3,500	14,400	99,500	12,200	95 (67)
	Гуляш	80	12,900	12,200	4,100	177,00	0,800	257 (68)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,100	7,900	18,700	162,100	0,000	323 (69)
	Компот из яблок	200	0,200	0,100	13,000	54,700	1,400	631 (70)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>23,700</b>	<b>29,100</b>	<b>73,800</b>	<b>654,700</b>	<b>20,500</b>
15 ч. 50 мин.	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Суп молочный пшеничный	250	8,700	11,000	30,000	254,900	1,200	113 (71)
	Пирог домашний	70	4,210	2,460	31,120	164,970	0,000	464 (72)
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (73)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>710</b>	<b>16,810</b>	<b>14,260</b>	<b>111,720</b>	<b>645,070</b>	<b>8,700</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2120</b>	<b>46,310</b>	<b>49,560</b>	<b>300,420</b>	<b>1841,270</b>	<b>29,800</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная	200	7,300	7,000	30,000	212,600	0,700	189 (75)
	Чай с лимоном	250	0,000	0,000	12,200	49,700	0,600	428 (64)
	Бутерброд с сыром	40/10	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	4 (77)
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>17,000</b>	<b>13,700</b>	<b>67,300</b>	<b>460,900</b>	<b>1,500</b>	
10ч. 00.мин.	<b>Второй завтрак</b>							
	Апельсин	280	2,500	0,600	22,700	120,400	168,000	403 (85)
11 ч. 45 мин.	<b>Обед</b>							
Итого за обед:	Салат " Зимний "	60	1,500	5,600	4,600	74,600	2,500	23 (79)
	Борщ с фасолью (мясо курицы)	220	7,400	7,600	17,600	172,800	7,500	79 (80)
	Котлеты рыбные	80	14,400	7,700	0,600	128,900	0,400	241 (81)
	Картофельное пюре	130	2,400	4,800	17,300	122,700	8,500	125 (82)
	Компот из груш	200	0,100	0,100	13,300	55,100	0,700	631 (83)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>29,000</b>	<b>26,200</b>	<b>74,600</b>	<b>656,100</b>	<b>19,600</b>	
15 ч. 50 мин.	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
Итого за уплотненный полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/20	21,800	15,600	35,600	372,800	0,300	219 (84)
	Йогурт	200	4,000	3,000	6,000	96,000	1,400	698 (78)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>700</b>	<b>28,500</b>	<b>17,200</b>	<b>88,000</b>	<b>636,900</b>	<b>168,500</b>	
<b>ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2090</b>	<b>78,500</b>	<b>60,100</b>	<b>235,900</b>	<b>1849,900</b>	<b>191,000</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Среда**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	<b>200</b>	6,800	8,500	34,200	240,600	0,900	<b>184 (87)</b>
	Чай со сгущенкой	<b>190</b>	1,400	1,600	15,700	83,000	0,100	<b>427 (88)</b>
	Бутерброд с маслом, сыром	<b>40/5/10</b>	4,500	8,700	7,400	131,000	0,000	<b>3 (89)</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,700</b>	<b>18,800</b>	<b>57,300</b>	<b>454,600</b>	<b>1,000</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Банан	<b>280</b>	4,200	1,400	58,800	268,800	28,000	<b>402 (98)</b>
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Обед</b>							
	Свекла с чесноком	<b>50</b>	0,800	3,900	4,200	55,000	1,900	<b>40 (91)</b>
	Суп с клецками	<b>220</b>	3,900	4,200	23,400	146,500	4,900	<b>98 (92)</b>
	Птица отварная	<b>70</b>	12,300	12,400	0,000	160,600	0,500	<b>307 (93)</b>
	Горошница	<b>90</b>	7,600	5,500	16,000	144,300	0,000	<b>18 (94)</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,200	0,000	11,600	46,500	0,000	<b>21 (95)</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>28,100</b>	<b>26,400</b>	<b>76,400</b>	<b>654,900</b>	<b>7,300</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Омлет с кукурузой	<b>140/20</b>	12,000	13,500	3,300	183,300	0,400	<b>218 (96)</b>
	Вафли	<b>30</b>	0,800	1,000	23,200	106,200	0,000	
	Чай	<b>200</b>	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	<b>429 (97)</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>710</b>	<b>20,100</b>	<b>16,100</b>	<b>105,400</b>	<b>653,000</b>	<b>28,400</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2035</b>	<b>63,598</b>	<b>64,300</b>	<b>252,150</b>	<b>1852,595</b>	<b>40,550</b>	



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	200	8,500	11,300	33,500	268,800	0,300	184 (99)
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (100)
	Бутерброд с маслом	40/5	3,000	4,300	19,500	129,300	0,000	3 (101)
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,700</b>	<b>15,700</b>	<b>68,000</b>	<b>458,100</b>	<b>0,300</b>	
10ч. 00.мин.	<b>Второй завтрак</b>							
	Груша	170	0,700	0,500	17,500	79,900	8,500	404 (111)
11 ч. 45 мин.	<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,700	4,100	5,100	60,900	2,700	43 (103)
	Щи из свежей капусты	220	5,700	8,200	12,100	149,700	10,700	83 (104)
	Биточки	70	9,700	11,200	0,300	140,400	0,200	289 (105)
	Макаронные изделия отварные	100	3,200	6,800	20,700	156,400	0,000	209 (106)
	Компот из апельсин	200	0,300	0,100	17,300	72,700	6,700	636 (107)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
			<b>690</b>	<b>22,900</b>	<b>30,800</b>	<b>71,300</b>	<b>659,700</b>	<b>20,300</b>
15 ч. 50 мин.	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Суп рыбный	250	7,700	4,400	17,500	140,500	6,500	11 (108)
	Пирожки печёные с картошкой	60	5,800	12,000	29,200	246,900	1,900	451 (109)
	Молоко кипяченое	200	5,600	4,900	9,300	104,800	1,000	434 (110)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>720</b>	<b>22,900</b>	<b>22,000</b>	<b>93,600</b>	<b>666,800</b>	<b>17,900</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2105</b>	<b>57,700</b>	<b>68,600</b>	<b>254,000</b>	<b>1872,400</b>	<b>57,900</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>8ч. 30 мин.</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша " Дружба "	<b>200</b>	6,700	7,300	30,700	215,500	0,800	<b>190 (112)</b>
	Какао с молоком	<b>200</b>	5,000	4,200	17,400	128,100	0,800	<b>433 (113)</b>
	Бутерброд с сыром	<b>40/10</b>	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	<b>4 (114)</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,900</b>	<b>14,500</b>	<b>67,600</b>	<b>469,700</b>	<b>1,600</b>	
<b>10ч. 00.мин.</b>	<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко	<b>220</b>	0,900	0,900	21,600	103,400	22,100	<b>401 (123)</b>
<b>11 ч. 45 мин.</b>	<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>	Салат из св. капусты с чесноком	<b>50</b>	0,800	4,200	2,300	51,500	8,800	<b>35 (116)</b>
	Свекольник	<b>220</b>	7,200	9,400	16,100	179,500	7,600	<b>22 (117)</b>
	Плов	<b>160</b>	10,900	13,600	26,500	273,600	1,400	<b>265 (118)</b>
								<b>631 (119)</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		<b>680</b>	<b>22,200</b>	<b>27,600</b>	<b>77,700</b>	<b>653,100</b>	<b>17,800</b>	
<b>15 ч. 50 мин.</b>	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
	Сельдь с луком	<b>65</b>	8,700	13,600	0,900	161,000	1,100	<b>60 (120)</b>
	Картофельное пюре	<b>180</b>	4,200	9,600	27,100	211,200	13,100	<b>125 (121)</b>
	Чай с сахаром и лимоном	<b>200</b>	0,100	0,000	14,800	60,400	1,200	<b>431 (122)</b>
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>705</b>	<b>17,000</b>	<b>24,300</b>	<b>84,500</b>	<b>630,700</b>	<b>37,100</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>2035</b>	<b>57,100</b>	<b>66,600</b>	<b>249,600</b>	<b>1839,500</b>	<b>56,500</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20715</b>	<b>595,516</b>	<b>645,75</b>	<b>2576,8</b>	<b>18636,86</b>	<b>784,6</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>59,552</b>	<b>64,575</b>	<b>257,680</b>	<b>1863,686</b>	<b>78,460</b>	
<b>Содержание жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,78</b>	<b>31,18</b>	<b>55,31</b>			

