1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша манная с маслом	200/5	3,18	3,9	21,44	134	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**15,82**	**17,03**	**70,36**	**496,2**	**1,7**
II Завтрак								
	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	**4**
Обед	ттк	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	7
	67	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне	250/5	1,7	3,0	8,5	67,8	18,4
	282	Биточки из говядины	60	8,2	7,2	7,2	126	0,2
	321	Пюре картофельное	150/5,3	3,1	4,8	20,4	137,3	18,2
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**18,2**	**19,92**	**78,7**	**567**	**46**
Полдник	447	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	4,1	3,3	29,8	165,3	0,15
	54	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**17,5**	**12,4**	**75,8**	**471**	**5,15**
		Всего за день		**52,52**	**49,35**	**245,06**	**1618,6**	**56,85**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	3,2	4,4	24,4	150	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**18,25**	**17,73**	**85,42**	**572**	**2,2**
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88**	**20**
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	85	Суп картофельный с клецками	220/30	2,1	3,3	12,1	86,5	0,5
	ттк	Запеканка капустная с мясом, с маслом	200/7	13,4	10,8	11,4	196,4	64
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**20,1**	**20,1**	**69,7**	**540,7**	**69,9**
Полдник	35	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	4,8
	231	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15	16,1	12,7	11,4	223,4	0,25
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**23,7**	**19,8**	**48,3**	**451,5**	**6,35**
		Всего за день		**62,84**	**58,43**	**223,02**	**1652,2**	**98,45**

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**14,84**	**17,03**	**71,42**	**496,2**	**1,7**
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	**4**
Обед	54	Икра свекольная	60	2,37	9,36	22,8	185	5,7
	82	Суп картофельный с макарон. с птицей	230/20	2,7 3,8	2,8 0,7	17,1 0	104 21,5	8,3 0
	305	Котлеты руб.из кур	80	7,8	8,3	10,3	147,1	0,3
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из кураги	200	0,4	0	19,8	81	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**22,77**	**32,06**	**100,7**	**782,7**	**24,8**
Полдник	255	Биточек рыбный	80	10,1	3,3	6,8	97	0,24
	132	Капуста тушеная	180	3,8	5,6	17,2	134,4	30
	458	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,03
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**30,46**	**18,28**	**107,72**	**704**	**32,17**
		Всего за день		**69,07**	**67,37**	**300,04**	**2067,2**	**62,67**

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	249	Рыба припущенная	65	12,7	,4	0,2	55,2	0,4
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	ттк	Огурец соленый	60	0,5	0,06	0,96	7,8	3,0
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**23,44**	**11,39**	**48,78**	**390,6**	**17,1**
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		**0,8**	**0,6**	**20,6**	**92**	**10**
Обед	25	Салат из картофеля с зелен. горошком	60	1,2	4,4	6,9	72	9,4
	57	Борщ с капустой на бульоне	250	1,8	3,1	12,7	85,9	10,3
	277	Гуляш из отварного мяса	80/50	20,6	6,9	3,1	156,9	0,5
	314	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	3,2	23	140	0
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**32**	**18,2**	**86,8**	**638,8**	**21,4**
Полдник	235	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	18,2	16,1	36,5	363,7	0,29
	54	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,4	55,1	3,1
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**31,6**	**25,2**	**82,5**	**669,4**	**5,29**
		Всего за день		**87,84**	**55,39**	**238,68**	**1790,8**	**53,79**

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшенная с маслом	200/5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
	213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**17,44**	**18,73**	**72,52**	**523,2**	**1,3**
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	**4**
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	7,5	66	5,7
	80	Суп картофельный с крупой и птицей	230/20	1,8 3,8	2,3 0,7	12,1 0	76,3 21,5	7,6 0
	298	Голубцы ленивые	160/30	14,1	9,04	20,26	219	20
	205	Макароны отварные с маслом	100/3	2,5	3,0	21,2	120	0
	376	Компот из изюма	200	1,7	0,03	27,7	113,1	2,3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**28,1**	**19,27**	**105,76**	**702,9**	**35,6**
Полдник	251	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,7	4,6	3,2	105	0,4
	145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**31,8**	**24**	**90,1**	**691,6**	**20,3**
		Всего за день		**78,34**	**62**	**288,58**	**2002,1**	**61,2**

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша овсяная с маслом	200/5	3,8	5,5	19,03	141	0
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	-
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**17,74**	**19,53**	**71,75**	**531,7**	**2**
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88**	**20**
Обед	ттк	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,9	4,9	2,6	58	3,8
	81	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	250	5,5	2,9	16,3	113,3	5,8
	290	Пудинг из говядины	80	18,8	6,2	0,9	134	0,16
	137	Рагу из овощей с маслом	150/6	2,4	10,3	13,7	157,1	8,3
	376	Компот из чернослива	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**31,3**	**24,92**	**71**	**633,2**	**20,26**
Полдник	449	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	6,2	4,2	34,1	190,9	0,24
	45	Салат овощной	60	0,6	6	5,9	80	7
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**18,9**	**16,6**	**79,6**	**521,5**	**9,14**
		Всего за день		**68,74**	**61,85**	**241,95**	**1774,4**	**51,4**

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	3,2	4,4	24,4	150	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**11,94**	**13,63**	**73,32**	**461,5**	**1,3**
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	**4**
Обед	35	Салат из свеклы с морковью	60	0,5	3,9	5,6	59,5	4,8
	75	Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,6	4,6	8,3	81	11,8
	291	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160/5	12,1	9,5	25,7	237	3,8
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**17,6**	**18,6**	**80,7**	**561,5**	**21,6**
Полдник	25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	4,4	6,9	72	9,4
	212	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	150/20	13,3	11,7	31,2	183	0,13
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**26,6**	**22,5**	**77,7**	**505,6**	**11,43**
		Всего за день		**57,14**	**54,73**	**251,92**	**1613,0**	**38,33**

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	5,3	5,7	17,9	144	-
	7	Сыр твердый	15	3,9	3,9	0	50,7	0,4
		Печенье	25	1,5	2,0	15,6	87	-
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**18,84**	**19,33**	**67,52**	**517,7**	**2**
II Завтрак	368	Фрукт свеж. (груша)	200	0,8	0,6	20,6	92	10
		Итого:		**0,8**	**0,6**	**20,6**	**92**	**10**
Обед	25	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,5	4,3	5,1	65,1	7
	112	Суп с макаронами с птицей	230/20	2,1 3,8	2,3 0,7	11,8 0	76,3 21,5	0,9 0
	310	Суфле из птицы	73	9,9	10,4	1,8	139,6	0,02
	337	Капуста тушеная в молоке	180	4	4,2	13,4	107	29,9
	376	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,02	20,5	83,8	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**25**	**22,52**	**69,6**	**580,3**	**40,02**
Полдник	261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	9,9	3,5	10,7	113	0,4
	126	Картофель в молоке	150	3,33	5,1	18,2	132	15,7
	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	454	Пирог с повидлом	60	3,3	3,0	35,5	182	0,13
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**29,83**	**23,4**	**109,1**	**751,4**	**22,43**
		Всего за день		**74,37**	**65,85**	**266,82**	**1941,4**	**74,45**

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	247	Рыба, тушеная с овощами	80/80	11,5	5,8	11,3	143,4	3,1
	321	Пюре картофельное	100	2,1	3,2	13,6	91,6	12,1
	213	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
	395	Кофейный напиток	200	2,8	2,7	11	79,5	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**25,54**	**20,43**	**55,42**	**505,5**	**16,6**
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4
		Итого:		**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	**4**
Обед	ттк	Огурец соленый	60	0,5	0,06	0,96	7,8	3,0
	77	Суп картофельный с гренками на бульоне	230/20	2,1 1,6	2,6 0,2	15,3 9,8	93 47,4	11 0
	278	Бефстроганов из отварной говядины	80/50	26,3	8,2	2,8	190,2	0
	315	Рис отварной	120	3	4,3	29,3	167	0
	378	Кисель	200	0,1	0	24,1	97,0	1,2
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,2	52,2	0
		Итого:		**35,6**	**15,76**	**92,46**	**654,6**	**15,2**
Полдник	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	19,3	18	25,7	342	0,36
	137	Рагу из овощей	100/4	1,6	7,5	9,1	111	5,5
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	30	3,1	0,5	13,1	58,5	0
		Итого:		**32**	**31,8**	**70**	**684,1**	**7,76**
		Всего за день		**94,14**	**67,99**	**238,08**	**1928,6**	**43,65**

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,02	33	0
	185	Каша пшенная с маслом	200/5	3,6	4,9	23,3	148,7	0
		Печенье	30	1,9	2,4	18,7	104	0
	401	Йогурт	100	5	3,2	8,3	82	0,6
	397	Какао с молоком	200	4,1	3,6	14,8	108	1,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	4,0	0,5	19,2	95	0
		Итого:		**18,64**	**18,23**	**84,32**	**570,7**	**2,2**
II Завтрак	368	Фрукт свежий(яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	20
		Итого:		**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88**	**20**
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,9	3,6	7,5	66	5,7
	99	Суп из овощей со сметаной на бульоне	250/5	1,6	5	9,1	95,3	10,4
	305	Котлета из птицы	60	5,9	6,2	7,7	110	0,2
	145	Картофель, тушеный с луком	150	3,1	10,6	21,1	195	18
	376	Компот из кураги	200	0,4	0	19,8	81	2,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	87	0
		Итого:		**15,2**	**26**	**82,2**	**634,3**	**36,5**
Полдник	153	Запеканка морковная с молоком сгущенным	100/15	3,3	7	19,5	154,2	2,2
	215	Омлет натуральный	80/5	7,5	13,5	1,5	157	0,15
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0
	394	Чай с молоком	200	3	2,6	13,8	90,6	1,3
		Хлеб пшеничный	40	4,1	0,6	17,5	78	0
		Итого:		**21,8**	**26,1**	**78,5**	**620,8**	**3,65**
		Всего за день		**56,44**	**71,13**	**264,62**	**1913,8**	**62,35**