



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,4	0,0	31,2	2/17	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,7	4,2	30,3	177,4	75/10	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,8	47,4	96/10	к/к
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>64,0</b>	<b>378,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	1,1	1,1	6,8	42,0	17	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	120	6,7	10,5	28,9	236,8	71	2004
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	10	0,1	0,5	0,4	6,4	104	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>12,9</b>	<b>15,1</b>	<b>57,7</b>	<b>412,2</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,9	1,9	36,2	177,3	108	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>8,3</b>	<b>6,8</b>	<b>43,4</b>	<b>269,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,9</b>	<b>31,4</b>	<b>172,7</b>	<b>1 093,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,8	2,5	0,2	34,7	213	2012
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	2,8	17,0	108,4	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	21,9	142,9	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>391</b>	<b>13,4</b>	<b>15,5</b>	<b>57,1</b>	<b>422,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	3,2	7,6	66,8	6	2010
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	10	0,0	0,0	0,0	0,2	19	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,3	16,3	114,8	78/10	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,1	9,4	9,8	156,4	7/10	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,0</b>	<b>17,3</b>	<b>55,3</b>	<b>437,2</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	10,9	6,7	11,6	151,6	53	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>15,5</b>	<b>12,3</b>	<b>19,3</b>	<b>254,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>45,2</b>	<b>139,3</b>	<b>1 149,0</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	4,7	17,5	131,8	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	20,5	142,8	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,7</b>	<b>15,3</b>	<b>56,0</b>	<b>411,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	150	1,2	2,3	5,2	48,8	24	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,4	28,2	163,1	73/10	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	6,5	4,9	1,9	81,5	50/10	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>14,6</b>	<b>56,9</b>	<b>420,4</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	60	5,1	1,8	32,4	165,8	116	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>39,6</b>	<b>257,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>36,7</b>	<b>160,1</b>	<b>1 123,4</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,1	13,3	1,9	167,8	46	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	21,3	139,9	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>321</b>	<b>16,7</b>	<b>23,5</b>	<b>41,2</b>	<b>444,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( С ГОРОХОМ	150	3,4	1,8	11,2	74,6	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,4	14,9	17,5	214,0	96	2010
БИТОЧКИ	50	1,9	3,1	10,1	75,9	59/10	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,7</b>	<b>22,8</b>	<b>60,4</b>	<b>491,5</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	60	9,0	6,1	9,4	132,6	51	2017
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>13,6</b>	<b>11,7</b>	<b>17,1</b>	<b>235,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,4</b>	<b>58,1</b>	<b>126,3</b>	<b>1 206,0</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150	4,2	3,5	15,7	111,7	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	20,5	142,8	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,2</b>	<b>14,1</b>	<b>54,2</b>	<b>390,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,7	11,9	69,4	18	2012
РЫБА ОТВАРНАЯ (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ)	10	2,0	0,8	0,0	9,1	27	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,3	12,8	12,7	176,2	98	2010
МЯСО ТУШЕНОЕ	20/30	8,7	9,3	1,6	124,2	257	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,6</b>	<b>25,0</b>	<b>47,8</b>	<b>477,9</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,4	0,0	31,2	2/17	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	180	0,0	0,0	10,6	42,3	93/10	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>225</b>	<b>4,9</b>	<b>3,4</b>	<b>28,6</b>	<b>165,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,1</b>	<b>42,6</b>	<b>138,2</b>	<b>1 068,5</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	10	2,3	2,4	0,0	31,2	2/17	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	130	5,3	8,3	31,3	221,2	42	2008
МАКАРОННИК	180	0,1	0,0	11,8	47,4	96/10	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	350	8,5	11,7	66,3	406,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>II Завтрак</b>							
	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	150	2,7	3,4	15,1	102,3	17	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	110	6,1	4,8	27,8	178,6	39/10	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	20/30	0,2	1,5	1,4	19,8	80/17	2017
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	500	14,5	12,8	80,0	487,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Полдник</b>							
	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	60	6,3	8,0	19,6	174,9	111	
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО	210	10,7	12,9	26,8	266,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
		34,1	37,5	180,7	1 194,4		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	12,2	10,3	23,8	239,9	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	103	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	21,3	139,9	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>361</b>	<b>19,0</b>	<b>21,2</b>	<b>63,6</b>	<b>527,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,7	9,8	81,7	12	2018
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	10	0,0	0,0	0,0	0,2	19	2010
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,8	16,7	11,6	240,1	69/10	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>14,8</b>	<b>20,9</b>	<b>57,1</b>	<b>480,6</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60/10	2,7	5,6	22,0	148,9	40	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7,1</b>	<b>10,5</b>	<b>29,2</b>	<b>240,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>52,7</b>	<b>157,5</b>	<b>1 283,5</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1,5	2,8	17,3	100,6	37	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	20,5	142,8	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>8,5</b>	<b>13,4</b>	<b>55,8</b>	<b>379,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,5	3,4	10,4	80,6	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,3	0,0	0,6	3,9	3	к/к
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	100	19,2	9,0	3,4	170,7	64	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>26,5</b>	<b>15,5</b>	<b>50,1</b>	<b>441,8</b>		
<b>Полдник</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	5,9	5,8	80,6	3	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,5	1,0	17,5	88,9		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,5	30,2	96/10	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>6,9</b>	<b>30,8</b>	<b>199,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,9</b>	<b>35,9</b>	<b>144,3</b>	<b>1 055,8</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	3,0	19,8	124,6	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	21,9	142,9	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,1</b>	<b>13,2</b>	<b>59,7</b>	<b>403,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	2,6	4,0	13,4	100,1	20	2017
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,7	10,4	85,9	95	2010
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	50	1,1	1,1	6,8	41,7	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,7</b>	<b>11,9</b>	<b>66,3</b>	<b>414,3</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	102/10	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	60	9,0	5,5	8,8	121,5	44	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>13,6</b>	<b>11,1</b>	<b>16,5</b>	<b>224,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>36,3</b>	<b>150,1</b>	<b>1 077,5</b>		



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	2,1	4,2	6,3	71,9	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,5	19,1	148,6	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>10,0</b>	<b>15,7</b>	<b>43,4</b>	<b>356,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,0	3,1	8,0	64,6	25	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,5	4,9	13,8	109,3	91	2010
КОТЛЕТЫ "МОЗАЙКА"	50	1,9	4,3	8,2	79,7	68	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,9</b>	<b>15,4</b>	<b>65,7</b>	<b>440,2</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	150	0,1	0,0	21,3	85,5	93/10	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>195</b>	<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>39,3</b>	<b>211,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,6</b>	<b>34,8</b>	<b>156,0</b>	<b>1 043,1</b>		



## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,4	3,9	27,9	164,1	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,8	47,4	к/к	к/к
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,1</b>	<b>6,5</b>	<b>39,7</b>	<b>245,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	150/5	1,2	4,2	5,2	66,2	24	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,8	3,9	43,1	5	2010
ПЛОВ	110	2,3	5,3	22,7	147,4	67	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>9,1</b>	<b>15,3</b>	<b>53,4</b>	<b>383,7</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,1	8,0	1,1	100,7	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>12,8</b>	<b>13,8</b>	<b>23,7</b>	<b>271,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,4</b>	<b>35,7</b>	<b>124,4</b>	<b>935,0</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	3,1	17,5	117,3	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	21,9	142,9	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,4</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>396,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	5,3	7,8	85,8	9	2010
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	10	0,0	0,0	0,0	0,2	19	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,3	16,3	114,8	78/10	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	50	7,8	8,3	5,1	126,5	46	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,2</b>	<b>18,4</b>	<b>64,9</b>	<b>485,9</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	60	9,0	6,0	14,1	146,4	54	1994
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>13,6</b>	<b>11,6</b>	<b>21,8</b>	<b>249,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,6</b>	<b>43,4</b>	<b>151,7</b>	<b>1 166,7</b>		



## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	7,5	20,0	167,6	38	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	20,5	142,8	100/10	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>11,6</b>	<b>18,1</b>	<b>58,5</b>	<b>446,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( С ГОРОХОМ	150	3,4	1,8	11,2	74,6	10	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	120	1,3	2,4	8,7	61,5	81	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	91/10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,2</b>	<b>7,3</b>	<b>55,6</b>	<b>322,7</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	5,1	8,2	38,8	254,6	105	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9,5</b>	<b>13,1</b>	<b>46,0</b>	<b>346,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,7</b>	<b>38,6</b>	<b>167,7</b>	<b>1 150,3</b>		



## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150	4,2	3,5	15,7	111,7	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	21,9	142,9	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>10,6</b>	<b>13,6</b>	<b>53,0</b>	<b>377,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	2,1	6,7	53,1	14	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ С РИСОМ	130	15,2	4,2	30,4	220,4	61	2021
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	10	0,1	0,5	0,4	6,4	104	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>21,5</b>	<b>9,8</b>	<b>59,1</b>	<b>406,9</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ	60	8,6	4,0	15,5	133,2	70	2021
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>13,2</b>	<b>9,6</b>	<b>23,2</b>	<b>236,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>33,1</b>	<b>142,9</b>	<b>1 055,8</b>		

## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	2,8	17,0	108,4	35	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,5	19,1	148,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>11,5</b>	<b>14,2</b>	<b>51,5</b>	<b>380,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,5	3,2	11,6	80,9	15	2010
РЫБА ОТВАРНАЯ (МЯКОТЬ БЕЗ КОЖИ)	10	2,0	0,8	0,0	9,1	27	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,7	10,4	85,9	95	2010
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50	1,5	3,0	4,6	51,2	83	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>48,2</b>	<b>326,1</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	8	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	180	0,0	0,0	10,6	42,3	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>4,9</b>	<b>3,5</b>	<b>26,0</b>	<b>155,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,3</b>	<b>28,9</b>	<b>133,3</b>	<b>896,1</b>		

## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,4	0,0	31,2	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	4,4	7,6	26,9	194,2	44	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	23,9	123	2010
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,9</b>	<b>11,3</b>	<b>63,7</b>	<b>390,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,5	3,2	11,6	80,9	15	2010
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	10	0,1	0,1	0,1	1,6		2010
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (ЛЕНИВЫЕ)	120	2,9	4,1	19,6	127,7	79	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,5</b>	<b>7,8</b>	<b>52,9</b>	<b>309,2</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	5,2	30,2	187,2	117	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>9,4</b>	<b>10,1</b>	<b>37,4</b>	<b>278,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,2</b>	<b>29,3</b>	<b>161,6</b>	<b>1 013,5</b>		



## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	3,0	19,8	124,6	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	21,3	139,9	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>10,7</b>	<b>13,1</b>	<b>56,5</b>	<b>387,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК ПО - ДОМАШНЕМУ, СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,3	9,0	73,4	13	2018
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	10	0,0	0,0	0,0	0,2	19	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,1	4,8	27,8	178,6	414	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	25/25	6,3	9,2	1,9	117,5	68	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,3</b>	<b>468,7</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	11,0	6,8	9,4	144,0	52	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ	10	0,2	0,7	0,5	11,6	85/10	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>15,6</b>	<b>12,4</b>	<b>17,1</b>	<b>247,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>43,3</b>	<b>141,5</b>	<b>1 138,3</b>		

## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	13	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	2,5	6,6	58,8	34	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,5	19,1	148,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>9,9</b>	<b>13,9</b>	<b>41,1</b>	<b>330,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,4	3,8	8,9	78,6	11	2012
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,5	17,4	110,4	99	2010
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,6	1,6	3,0	45,1	60	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,2</b>	<b>11,9</b>	<b>50,9</b>	<b>361,1</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	7,6	4,9	27,6	185,3	107	1986
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>12,0</b>	<b>9,8</b>	<b>34,8</b>	<b>277,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,5</b>	<b>35,7</b>	<b>134,4</b>	<b>1 003,3</b>		



## 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	1/17	2008
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,9	8,9	102,5	45	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	21,3	139,9	98/10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>9,5</b>	<b>16,0</b>	<b>45,6</b>	<b>365,7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1,5	3,2	11,6	80,9	15	2010
МЯСО ОТВАРНОЕ	10	3,0	2,6	0,0	28,0	17	2010
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	2,4	2,7	9,9	74,8	338	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	1,9	3,1	10,1	75,9	72	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>53,2</b>	<b>358,6</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	4,9	7,2	91,7	434	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,1	8,0	1,1	100,7	46	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,5	1,0	17,5	88,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>13,0</b>	<b>13,9</b>	<b>25,8</b>	<b>281,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,7</b>	<b>42,0</b>	<b>132,2</b>	<b>1 040,1</b>		



## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	5,0	0,0	44,7	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	2,1	4,2	6,3	71,9	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,5	19,1	148,6	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>10,0</b>	<b>15,7</b>	<b>43,4</b>	<b>356,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК 1 ЛИТР	75	0,4	0,1	7,6	34,5	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>7,6</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,7	3,4	11,3	87,2	107	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,8	2,5	0,2	34,7	213	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	1,7	11,9	12,4	163,6	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>9,2</b>	<b>18,2</b>	<b>45,5</b>	<b>384,5</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6	0,0	34,3	8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15,0	76,2		
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ ВИТОШКА	150	0,0	0,0	18,0	71,3	119	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>4,8</b>	<b>3,4</b>	<b>33,0</b>	<b>181,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,4</b>	<b>37,4</b>	<b>129,5</b>	<b>957,7</b>		