
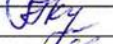
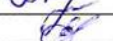


1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Первый завтрак.'			7,90	5,24	19,43	0,34	20,89	288,72	0
Завтрак									
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,54	5,82	7,77	0,26	24,22	195,26	2,84
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	0,1
2/9	Батон нарезной витаминизированный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
Итого за 'Завтрак'			17,33	12,59	15,27	1,10	50,23	403,36	3,46
Обед									
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,00	11,43	4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,49	5,56	24,06	161,91	5,65
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,41	44,15	0,09
4/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	0
34/3	Котлеты Домашние	100	11,82	10,36	9,18	1,83	12,19	178,49	0,04
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,98	2,60	50,70	292,51	0
42/6	Кисель из концентрата	200	0,02	0,00	0,00	0,00	29,94	113,86	0
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Обед'			41,67	14,47	26,38	11,78	182,15	1101,42	9,78
Полдник									
5/9	Вафли	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
Итого за 'Полдник'			7,30	5,80	8,36	0,00	24,74	201,57	2,6
Ужин									
25/3	Поджарка из говядины	100	18,91	18,31	15,66	0,00	3,37	228,00	0
11/4	Овощи тушеные	180	3,70	0,04	3,57	0,43	24,00	135,41	8,42
40/1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	6,46	4,64	10,69	6,00	11,53	162,82	2,7
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			37,83	22,99	31,24	7,55	110,42	851,34	15,1
Перед сном.									
3/7	Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
Итого за 'Перед сном.'			6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
Итого за день			118,02	67,09	100,77	20,78	396,43	2906,81	32,4

Калькулятор  В.Б.Константин
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамин С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	0,1
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
Итого за 'Первый завтрак.'			9,95	6,93	21,99	0,84	30,82	357,49	0,62
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная с маслом									
1/10	сливочным	230	7,34	2,71	8,52	2,57	33,54	236,45	0,48
9/9	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Завтрак'			9,97	2,87	23,30	2,86	54,01	460,89	0,48
Обед									
11/1	Салат "Степной"	120	1,85	0,00	4,81	4,75	11,64	93,61	2,69
13/2	Суп Харчо	250	2,12	0,00	3,18	2,94	17,69	105,87	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,41	44,15	0,09
36/3	Жаркое по-домашнему из свинины	250	18,13	15,28	33,99	6,28	26,99	484,10	3,82
29/6	Напиток брусничный	200	0,17	0,00	0,12	0,12	15,32	60,35	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Обед'			35,67	19,35	46,31	15,38	133,32	1075,76	5,43
Полдник									
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Полдник'			1,80	0,00	0,80	0,60	46,80	187,86	14
Ужин									
17/3	Печень по-строгановски	100	15,29	16,01	13,23	6,70	2,48	190,59	11,3
8/4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	40,95	229,45	0
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и									
20/1	растительным маслом	120	1,74	0,00	6,13	6,13	12,65	109,16	5,03
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			32,82	16,06	25,18	14,92	137,70	897,05	18,9
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за 'Перед сном.'			5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за день			96,00	51,01	122,58	34,59	410,65	3083,04	40,9

Калькулятор  В.Б.Константин
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
Итого за 'Первый завтрак.'			1,86	0,12	11,08	0,21	19,98	185,96	2,52
Завтрак.									
4/12	Запеканка из творога с яблоками	250	33,27	33,31	28,53	5,42	45,62	571,60	2,66
11/9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Завтрак.'			36,60	34,75	30,48	5,68	71,89	704,36	2,86
Обед									
Салат из свежих помидоров и сладкого перца									
26/1	с луком и маслом	120	1,32	0,00	6,08	6,08	6,95	85,09	67,6
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
23/2	Суп- лапша домашняя	250	2,65	0,68	3,54	0,26	13,31	94,60	0,24
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	15	4,31	0,00	4,01	0,00	0,41	54,77	0,09
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
2/11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	150	29,06	30,77	14,32	0,02	1,64	252,56	0,92
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
14/4	Рис отварной	180	4,37	0,06	6,19	0,62	44,71	252,74	0
7/6	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1,22	0,00	0,07	0,08	24,78	93,60	0,4
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
9/8	Мандарины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
Итого за 'Обед'			51,84	31,57	36,30	8,42	154,63	1130,56	118
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	60	4,56	0,00	0,48	0,48	31,08	147,13	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
Итого за 'Полдник'			10,36	5,80	6,88	0,48	40,48	264,25	2,6
Ужин									
29/3	Бефстроганов из говядины	100	16,13	15,55	17,20	0,07	6,60	244,96	0,35
12/4	Пюре картофельное	180	3,94	0,86	6,07	0,62	28,63	183,28	30,9
5/1	Огурцы свежие	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,80	12,74	8
15/6	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	11,99	46,74	5,28
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			28,66	16,41	24,51	1,93	100,93	726,36	44,6
Перед сном.									
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
Итого за 'Перед сном.'			5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
Итого за день			135,13	94,45	117,26	16,73	395,92	3142,48	172

Калькулятор  В.Б.Константин
Кладовщик  Н.П.Кузьминых
Мед.работник  Е.Н.Валиева


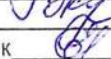

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин- С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	0,1
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
9/5	Какао с молоком (2 вариант)	200	2,95	2,90	2,95	0,15	13,77	90,55	0,52
Итого за 'Первый завтрак.'			9,26	6,93	21,60	0,39	29,57	347,78	0,62
Завтрак.									
Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным									
9/10	кукурузная) с маслом сливочным	250	5,66	3,74	7,01	0,00	24,13	178,85	2,69
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
Итого за 'Завтрак.'			13,25	8,82	11,90	0,29	49,37	353,01	5,21
Обед									
13/1	Салат Нежный	120	7,90	6,38	12,38	6,11	8,98	177,91	1,36
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,50	0,01	17,22	106,48	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,41	44,15	0,09
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
42/3	Рагу из мяса индейки	250	26,21	0,00	30,32	13,21	26,66	481,52	6,71
19/6	Напиток из чернослива	200	0,31	0,00	0,09	0,09	23,62	91,22	0,17
18/9	Хлеб пшеничный	63	4,79	0,00	0,50	0,50	32,63	154,48	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
4/8	Виноград (без потерь)	150	0,90	0,00	0,90	0,90	25,50	107,88	9
Итого за 'Обед'			50,57	10,61	52,10	21,56	160,40	1288,69	20,3
Полдник									
4/7	Крем творожный	125	11,88	14,38	12,50	0,00	17,75	231,20	0,63
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
Итого за 'Полдник'			17,68	20,18	18,90	0,00	27,15	348,32	3,23
Ужин									
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом									
12/3	соусом	100	12,48	11,86	16,54	0,17	10,18	239,66	0,07
18/4	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	180	7,23	0,05	6,26	1,88	36,76	222,94	0
Салат из свежих огурцов и сладкого перца с луком и маслом									
43/1	луком и маслом	120	1,09	0,00	6,00	6,00	5,63	77,33	56
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	63	4,79	0,00	0,50	0,50	32,63	154,48	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
8/8	Киви (без потерь)	100	0,80	0,00	0,40	0,40	11,90	52,77	180
Итого за 'Ужин'			31,35	11,91	30,63	9,67	142,72	949,69	240
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за 'Перед сном.'			5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за день			127,90	64,24	140,12	31,91	417,22	3391,49	271

Калькулятор  В.Б.Константин
Кладовщик  Н.П.Кузьминых
Мед.работник  Е.Н.Валиева

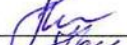
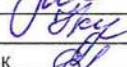

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамины С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Первый завтрак.'			2,06	0,16	14,75	0,26	15,43	201,41	0
Завтрак.									
14/1	Омлет натуральный	200	18,32	18,32	28,74	0,00	3,56	345,59	0,35
4/1	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,00	0,12	0,12	3,51	17,63	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
Итого за 'Завтрак.'			24,14	21,22	32,36	0,88	32,45	512,51	0,87
Обед.									
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком									
25/1	и маслом	120	1,13	0,00	6,05	6,05	5,72	79,35	18,9
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
24/2	Уха по-ростовски (с горбушей)	250	9,63	9,35	5,66	0,25	10,62	130,63	5,74
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
8/3	Капуста тушёная с мясом	250	21,95	17,14	20,07	5,03	21,32	342,84	34
31/6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	0,03	0,03	20,74	78,55	0,18
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
3/8	Бананы (без потерь)	200	3,00	0,00	1,00	1,00	45,40	191,00	20
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Обед'			43,57	26,49	33,98	13,33	165,14	1099,46	85,8
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	100	7,60	0,00	0,80	0,80	51,80	245,21	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Полдник'			7,98	0,00	0,89	0,90	56,61	265,45	0
Ужин									
Запеканка картофельная, фаршированная									
46/3	отварным мясом индейки с овощами	250	20,89	0,59	17,83	1,46	43,23	413,54	13,7
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,00	11,43	4
6/6	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,16	17,23	67,33	1,6
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			27,92	0,59	19,03	2,66	103,02	681,90	19,3
Перед сном.									
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
Итого за 'Перед сном.'			4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
Итого за день			109,67	53,58	104,14	18,04	378,16	2829,89	107

Калькулятор  В.Б.Константин
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых
 Мед.работник  Е.Н.Валиева




8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамины С.мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Первый завтрак.'			2,82	0,16	14,83	0,34	20,61	225,94	0
Завтрак.									
19/4	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,73	3,34	7,64	0,83	42,66	278,46	0,04
2/1	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,00	0,06	0,06	3,42	14,99	3
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Завтрак.'			13,32	3,34	8,03	1,23	66,43	387,25	3,04
Обед									
33/1	Томаты консервированные	80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	12,16	0
19/2	Суп картофельный с яйцом	250	2,03	0,70	5,70	0,25	11,38	102,51	16,9
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	20	5,75	0,00	5,35	0,01	0,55	73,03	0,12
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
38/3	Плов из свинины	250	22,57	17,87	45,62	13,21	49,61	696,57	0,67
23/6	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,05	14,40	56,58	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Обед'			39,84	18,57	58,01	14,81	140,61	1229,55	22,1
Полдник									
9/8	Манларины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Полдник'			1,96	0,00	0,44	0,24	31,88	135,20	49,6
Ужин									
6/3	Запеканка картофельная с мясом	250	22,63	19,73	24,02	0,81	31,85	431,49	3,24
Салат из отварной свеклы с солеными									
21/1	огурцами и растительным маслом	120	1,53	0,00	5,99	5,99	9,34	92,14	3,06
27/6	Напиток морковно- яблочный	200	0,59	0,00	0,09	0,00	15,28	59,76	3,3
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			34,03	19,73	31,38	8,07	117,74	871,07	9,6
Перед сном.									
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
Итого за 'Перед сном.'			5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
Итого за день			97,75	47,60	120,69	24,69	385,27	2980,00	85,8

Калькулятор  В.Б.Константин
Кладовщик  Н.П.Кузьминых
Мед.работник  Е.Н.Валиева

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Первый завтрак.'			6,98	5,08	4,85	0,26	15,45	132,07	0
Завтрак.									
Каша пшеничная молочная с маслом									
2/10	сливочным	250	7,93	2,94	6,53	0,00	41,91	255,37	0,52
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	0,1
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
Итого за 'Завтрак.'			16,96	9,71	13,95	0,76	62,74	438,95	1,14
Обед									
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом									
19/1		120	1,66	0,00	12,03	12,03	12,55	162,67	5,04
2/2	Борщ Сибирский	250	1,71	0,00	3,65	4,15	10,83	78,30	7,42
5/2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0,00	0,41	44,15	0,09
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
51/6	Рыба, запеченная в молочном соусе (форель)	150	15,37	21,24	5,41	1,60	7,42	139,50	0,29
8/4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	40,95	229,45	0
8/6	Компот из смеси сухофруктов (изюм и курага)	200	0,81	0,00	0,03	0,03	27,84	105,84	0,16
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Обед'			38,29	25,48	31,09	20,17	187,72	1146,40	30
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	100	7,60	0,00	0,80	0,80	51,80	245,21	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
Итого за 'Полдник'			13,40	5,80	7,20	0,80	61,20	362,33	2,6
Ужин									
19/3	Рагу из отварного мяса говядины	250	18,83	16,57	17,28	0,51	23,52	320,89	8,91
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,00	11,43	4
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Ужин'			26,71	16,57	18,52	1,55	86,68	608,39	16,9
Перед сном.									
3/7	Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
Итого за 'Перед сном.'			6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
Итого за день			108,34	68,63	75,70	23,54	421,79	2748,54	52

Калькулятор  В.Б.Константин
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	51,54	0,1
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
Итого за 'Первый завтрак.'			9,95	6,93	21,99	0,84	26,27	340,23	0,62
Завтрак.									
10/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	0,52
1/13	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
Итого за 'Завтрак.'			10,83	3,10	22,24	1,94	65,91	504,07	3,04
Обед									
37/1	Салат "Студенческий"	120	6,38	4,57	4,09	0,28	13,85	113,12	5,45
18/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,47	5,05	5,40	2,30	16,73	139,51	8,02
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,51	6,48	7,76	1,05	7,69	129,16	2
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
12/4	Пюре картофельное	180	3,94	0,86	6,07	0,62	28,63	183,28	30,9
1/6	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	0,04	0,04	19,60	77,68	1,2
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
Итого за 'Обед'			33,87	17,03	25,38	5,59	148,40	940,26	50,5
Полдник									
43/9	Пряники	20	1,90	2,30	2,00	0,00	2,84	36,99	0,1
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Полдник'			2,28	2,30	2,09	0,10	7,65	57,24	0,1
Ужин									
Филе индейки запеченное с чесноком под									
44/3	сыром	100	18,70	2,52	19,60	2,92	0,75	254,89	0,1
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
9/4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,27	0,12	10,46	0,05	31,77	237,58	4,97
42/1	Салат из свежих огурцов с луком и маслом	120	0,97	0,00	6,00	6,00	4,86	74,29	11,3
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
20/9	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	0
3/8	Бананы (без потерь)	260	3,90	0,00	1,30	1,30	59,02	248,30	26
Итого за 'Ужин'			39,22	2,64	39,28	11,95	178,89	1195,93	46,4
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за 'Перед сном.'			5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
Итого за день			101,94	37,79	115,98	20,42	435,12	3141,72	102

Калькулятор  В.Б.Константин
Кладовщик  Н.П.Кузьминых
Мед. работник  Е.Н.Валиева

