

Наименование	Состав	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход
блюда								
<b>1 день</b>	<b>Завтрак:</b>							
1.Суп мол.	вермишел	25	25	2,08	0,2	13,6	67,4	
вермишель.	молоко	150	150	4,5	5,1	6,87	82,5	200
	сах.песок	8	8			11,2	31,8	
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
	соль	1	1					
						итого:	214,75	
2.Бутерброд	Хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12 25
	колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9	
						итого :	574,14	
3.Кофейный	кофе	4	4	0,6	0,7		4,7	
напиток	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	120,7	
						ИТОГО:	972,3	
<b>Обед</b>								
1. Салат	капуста	120	100	1,1	0,06	3	17,3	
из св.капусты	морковь	15	12	0,1	0,001	0,8	21,1	
	лук	15	13	0,1		1,1	5,3	100
	сахар	5	5			5	18,9	
	масло раст	5	5		5		44,9	
	соль	1	1					
						итого	107,5	
2.Суп с дом	мука	20	20	2,06	0,2	13,6	65,4	
лапшой на	яйца	5	5	0,6	0,5	0,03	7,8	
к/б-не	соль	2	2					
	картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1	
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19	300
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	м.сливочн	3	2	0,04	2,1	0,02	19,8	
	м.растит.	2	2		1,9		17,9	
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
	св. зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
						итого:	321,46	
3.Плов	м.говяд	75	52,5	13,02	9,8		158,3	
мясной	рис	40	40	3,8	0,2	40,6	13,2	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	м.сливочн	4	3	0,04	2,1	0,02	19,8	250
	м.растит	2	2		1,9		17,9	
	соль	1	1					
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
						итого:	220,47	

4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
						итого:	355,2	
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	17	17			15,3	60,5	200
						итого:	99,8	
						ИТОГО:	1,104,4	
<b>Полдник</b>								
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
						итого:	98	
3.Ватрушка	картофель	60	57,6	2,4	4,3	28,7	118	
с картоф.	мука	35	35	4,24	0,4	27,5	130,8	
	яйца	10	10	1,1	1,4		13,7	
	соль	1	1					
	молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	80
	дрожжи	3	3	0,2	0,04		1,1	
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,05	
	м.растит.	2	2		1,99		17,98	
	сах.песок	5	5			11,2	31,8	
						итого:	358,03	
						ИТОГО:	568,03	
<b>1 Ужин</b>								
1.Салат	лук	50	48	4,14		4,91	8,1	
луковый	раст.масло	5				4,99	44,95	48
	соль	1					53	
						итого:		
2.Карт.	картофель	300	216	4,05	7,45	47,9	198	
пюре с	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
зап.рыбой	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	молоко	10	10	0,6	0,7	0,9	12,6	269/113
	соль	2	2					
	м.слив	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
	м.растит.	3	3		3		26,9	
	св.рыба	220	108	25,8	1,4		115,2	
	яйцо	5	5	1,1	1,4		13,7	
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
						итого:	411,43	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
						итого:	368,7	
4.какао	какао	3	3	12,1	0,3	0,5	7,4	
с молоком	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	123,9	

							ИТОГО:	957,03		
<b>2. Ужин</b>										
1. Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200		
2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30		
							ИТОГО:	244,2		
	КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ							3845,9		
<b>2 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
1.Яичный омлет	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58			
	яйца	80	80	10,1	9,2	0,5	125,6	186		
	соль	1								
	м.слив	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05			
							итого:	216,65		
2.бутерброд	хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2			
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15		
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12/		
	колб. варе	25	25	12,2	0,5		244,9	25		
							итого:	574,14		
3.Чай сл. молочный	чай	3	3	0,1		0,02	1,5			
	сах.песок	15	15			17,8	65,7	200		
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58			
							итого:	125,2		
							ИТОГО:	915,9		
<b>Обед</b>										
1.Салат морковный	морковь	120	92	1,2	0,09	6,5	30,3			
	м.растит.	5	5		5		44,9			
	сахар	5	5			5	18,9			
	соль	1	1							
							итого:	94,1		
2.Борщ на к/б со сметаной	сметана	10	10	0,3	2	0,3	20,6			
	капуста	80	68	0,8	0,04	2,2	12,9			
	свекла	80	68	0,7		4,3	19,6			
	лук	20	12	0,1	0,09	0,99	4,9			
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	300		
	м.сливочн.	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51			
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19			
	соль	1	1							
	картофель	120	83	1,6	0,3	13,5	68,06			
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67			
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1			
	м. растит.	2	2		1,9		17,9			
							итого:	248,03		
3.Туш карт	картофель	300	216	5,02	2,72	34,18	150			

с отв.кур.	м.птицы	100	47	11,4	5,1	0,3	89,5	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	м.сливочн.	3	3	0,04	2,1	0,02	19,8	
	м.растит.	2	2		1,9		17,9	
	соль	1	1					
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
						итого:	288,47	
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
						итого:	355,2	
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
						итого:	99,8	
						ИТОГО:	1085,6	
<b>Полдник</b>								
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
						итого:	98	
	мука	60	60	6,3	0,7	41,2	200,4	
3.Блинчики	молоко	70	70	2,2	2,5	3,7	46,4	
	дрожжи	3	3	0,3	0,08			
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,05	
	м.растит.	5	5		10		89,9	
	соль	1	1					
	яйца	10	10	11,2	2,3	0,1	15,7	
	сахар	10	10			15,3	60,5	
						итого:	445,95	
						ИТОГО:	655,9	
<b>Ужин</b>								
1.Салат	картофель	120	86,4	1,6	2,98	19,17	79,32	
"Полевой"	лук	15	12	0,1		0,91	4,1	100
	м.растит.	5	5		5		44,9	
	соль	1	1					
						итого:	128,32	
2.Ленивые	говядина	75	52,7	14,8	11,02		158,3	
голубцы	капуста	200	160	3,2	0,18	8,4	48,6	
	рис	15	15	0,03	1,4	0,02	13,2	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	280
	м.сливочн.	3	3	0,04	2,1	0,02	19,8	
	м.растит.	2	2		1,9		17,9	
	соль	1	1					

		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
							итого:	269,07	
3.Хлеб с маслом		хл.пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
		хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
		м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
							итого:	368,7	
4.какао		какао	3	3	12,1	0,3	0,5	7,4	
с молоком		молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
		сах.песок	15	15			14,9	58	
							итого:	123,9	
							ИТОГО:	761,67	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка		ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200
2.кон. Изд.		печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ									3663,27
<b>3 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Творожник		творог	140		7,2	1,6	4	211,2	
со сл. Сиропом		манка	15	15		0,03	8,05	38,7	
		сах.песок	25	25			22,5	79,5	
		сметана	10	10	0,2	1,5	0,24	15,6	200
		м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
		яйца	25	25	4,8	3,4	0,12	23,55	
		сах.песок	20	20			19,9	75,8	
							итого:	477,4	
2.Хлеб с		хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
маслом		м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15
							итого:	286,3	
3.какао		какао	3	3	12,1	0,3	0,5	7,4	
с молоком		молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
		сах.песок	15	15			14,9	58	
							итого:	123,9	
							ИТОГО:	887,6	
<b>обед</b>									
1.Салат		свекла	120	100	1,3		8,2	36,9	
свекольн.		лук	15	12	0,1		0,91	4,1	
		соль	2	2					100
		м.растит.	5	5		5		44,9	
							итого:	85,9	

<b>2.Суп картоф.</b>									
на к/б-не	картофель	200	160	3,7	5,4	29,3	120,1		
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19		
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	300	
	соль	2	2						
	м.сливочн.	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51		
	м.растит	2	2		1,99		17,98		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
						итого:	326,15		
<b>3.Горохов.</b>									
	св.рыба	220	108	25,8	1,4		115,2		
пюре с	лук	30	25,2	0,2		1,6	7,4		
зап. Рыбой	м.сливочн.	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51	182/78	
	м.растит.	2	2		1,99		17,98		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	соль	2	2						
	горох	50	50	6,9	0,6	13,9	89,5		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	мука	5	5						
						итого:	326,26		
<b>4.хлеб ржан,</b>									
	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2		
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108		
						итого:	355,2		
<b>5.Чай сл.</b>									
	чай	3	3	0,1		0,02	1,5		
молочный	сах. Песок	15	15			17,8	65,7	200	
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
						итого:	125,2		
						ИТОГО:	1218,7		
<b>Полдник</b>									
<b>1.Сок фрукт.</b>									
	Сок	200	200	1		4,74	112	200	
<b>2.Фрукты</b>									
	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300	
						итого:	98		
<b>3.Пицца</b>									
	мука	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6		
	сахар	5	5			5	18,9		
	яйца	10	10	1,1	1,4		13,7		
	дрожжи	3	3	0,2	0,04		1,1	85	
	соль	1	1						
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,5		
	м.растит.	2	2		1,9		17,9		
	молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6		
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2		
	колбаса	25	25	12,2	0,5		244,9		
						итого:	517,9		
						ИТОГО:	728		
<b>1 Ужин</b>									
<b>1.Салат</b>									
	лук	50	42	4,14		4,91	8,1		
луковый	раст.масло	5			4,99		44,95	48	

		соль	1				ИТОГО:	53	
2.Карт. пюре		мясо гов.	75	57,5	19,5	12,8		184,9	
с гуляшом		картоф	300	216	4,05	7,45	47,9	198	
		лук	20	12,6	0,25		0,48	5,19	
		морковь	20	12	0,39		1,27	8,24	285
		сл.масло	4	4		3,49		23,48	
		раст.масло	3	3		5,96		45,92	
		соль	1						
		молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
		мука	5	5					
							ИТОГО:	469,09	
3.Хлеб с маслом		хл.пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
		хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
		м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
							ИТОГО:	368,7	
4.Компот		сухофр.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из сухофр.		сахар	15	15			15,3	60,5	200
							ИТОГО:	99,8	
							ИТОГО:	990,59	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка		ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200
								140	
2.кон. Изд.		печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛЯЕТ:								4,069,09	
<b>4 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Каша		геркулес	35	35	4,4	0,3	27,5	142,5	
молочная		молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200
геркулес.		м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
		сах.песок	8	8			11,2	31,8	
		соль	1	1					
							ИТОГО:	265,35	
2.бутерброд		хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
		м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15
		сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12/
		колб. варе	25	25	12,2	0,5		244,9	25
							ИТОГО:	574,4	
3.Кофейный		кофе	4	4	0,6	0,7		4,7	
напиток		молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200
		сах.песок	15	15			14,9	58	
							ИТОГО:	120,7	
							ИТОГО:	960,4	

<b>Обед</b>									
1.Салат		морковь	120	92	1,2	0,09	6,5	30,3	
морковный		м.растит.	5	5		5		44,9	
		сахар	5	5			5	18,9	
		соль	1	1					
							итого:	94,1	
2.Суп с		м.говяд.	35	26,2	7,42	5,51		79,19	
клецками		картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1	
со смет.		лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
		м.сливочн	3	2	0,02	2,08	0,07	18,51	300
		м.растит.	2	2		1,99		17,98	
		соль	2	2					
		сметана	5	5	0,2	2	0,3	20,6	
		мука	20	20	2,06	0,5		65,4	
		яйца	10	10	1,1	1,4		13,7	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	11,1	
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	346,75	
3.Туш карт		картофель	300	216	5,02	2,72	34,18	150	
с мясом		говядина	75	56,25	14,8	11,02	0,3	158,3	
		лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	239/47
		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
		м.сливочн.	4	4	0,04	2,1	0,02	19,8	
		м.растит.	2	2		1,9		17,9	
		соль	1	1					
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
							итого:	357,3	
4.хлеб ржан,		ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный		пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
							итого:	355,2	
5.какао		какао	3	3	12,1	0,3	0,5	7,4	
с молоком		молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
		сах.песок	15	15			14,9	58	
							итого:	123,9	
							ИТОГО:	1277,3	
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.		Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты		яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
3.Пирожки		мука	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6	
морковные		сахар	5	5			5	18,9	
		яйца	6	6	1,1	1,4		13,7	
		дрожжи	3	3	0,2	0,04		1,1	75
		соль	1	1					
		м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,5	
		м.растит.	2	2		1,9		17,9	
		молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
		морковь	90	80,4	0,2	0,02	1,97	9,8	

							итого:	241	
							ИТОГО:	451	
<b>1. Ужин</b>									
1.Салат	лук	50	42	4,14			4,91	8,1	
луковый	раст.масло	5				4,99		44,95	48
	соль	1					итого:	53	
<b>2. Отв.рис</b>									
с отварной	рис	40	40	13,02	9,8			158,3	
курицей	м.птицы	100	47	11,4	5,1	0,3		89,5	
	соль	2	2						
	лук	20	16,8	0,1			1,09	4,9	200/47
	морковь	20	16	0,1	0,01		0,99	4,6	
	м.сливочн	4	4	0,02	2,08		0,07	18,51	
	м.растит	2	2			3		26,9	
	св.зелень	10	10	0,03			0,24	1,1	
							итого:	303,8	
<b>3.Хлеб с маслом</b>									
	хл.пшен	100	100	7,6	0,9		49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5		48,1	82,4	100/15
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8		0,1	99,1	
							итого:	368,7	
<b>4.Компот</b>									
из.сухофр.	сухофр.	20	20	0,7			8,2	39,3	
	сахар	15	15				15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	825,3	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3		22,54	140	200
<b>2.кон. Изд.</b>									
	печенье	30	30	1,8	2,9		18,6	104,2	30
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ								3758,2	
<b>5 День</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Каша	манка	35	35	4,19	0,3		22,92	117,2	
молочная	молоко	100	100	2,8	3,2		4,7	58	200
манная	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6		0,04	33,05	
	сах.песок	7	7				11,2	31,8	
	соль	1	1						
							итого:	240,05	
<b>2.бутерброд</b>									
	хлеб пшен	100	100	7,6	0,9		49,7	187,2	
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8		0,1	99,1	100/15

		сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12/
		колб. варе	25	25	12,2	0,5		244,9	25
							итого:	574,4	
3.Чай сл.		чай	3	3	0,1		0,02	1,5	
молочный		сах. Песок	15	15			17,8	65,7	200
		молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	
							итого:	125,2	
							ИТОГО:	941,5	
<b>Обед</b>									
1.Салат		картофель	120	86,4	1,6	2,98	19,17	79,32	
Полевой		лук	15	12	0,1		0,91	4,1	100
		м.растит.	5	5		5		44,9	
		соль	1	1					
							итого:	128,32	
2.Щи на к/б		говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19	
со сметан.		лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
		капуста	120	100	1,1	0,06	3	17,3	
		картофель	140	126	3,7	5,4	29,3	120,1	300
		соль	1	1					
		сметана	10	10	0,2	2	0,3	20,6	
		м.сливочн.	3	3	0,02	2,08	0,07	18,51	
		м.растит.	2	2		1,99		17,98	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	284,95	
3.Перловая		перловка	40	40	4,8	0,5	12,7	68,8	
каша с		св.рыба	220	108	11,4	5,1	0,3	89,5	
зап рыбой		соль	2	2					
		лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	188/113
		мука пшен	5	5	0,4	0,04	2,7	13,08	
		м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
		м.растит.	3	3		1,98		17,98	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	233,6	
4.хлеб ржан,		ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный		пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
							итого:	355,2	
5.Компот		сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф		сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	1101,8	
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.		Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты		яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300

3.Творожник	творог	190	190	7,2	1,6	4	211,2	
со сл. Сиропом	манка	10	10		0,03	8,05	38,7	
	сах.песок	25	25			22,5	79,5	
	сметана	15	15	0,2	1,5	0,24	15,6	240
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,05	
	яйца	25	25	4,8	3,4	0,12	23,55	
	сах.песок	20	20			19,9	75,8	
						итого:	477,4	
						ИТОГО:	687,4	
<b>1. Ужин</b>								
1.Салат	лук	50	42	4,14		4,91	8,1	
луковый	раст.масло	5			4,99		44,95	48
	соль	1				итого:	53	
<b>2.Картоф.</b>								
запек. с мясом	картофель	300	216	4,05	7,45	47,9	198	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	молоко	10	10	0,6	0,7	0,9	12,6	269/47
	соль	2	2					
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
	м.растит.	3	3		3		26,9	
	говядина	75	52,5	14,8	11,02		158,3	
	яйца	10	10	1,1	1,4		13,7	
						итого:	453,82	
<b>3.Хлеб с</b>								
маслом	хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	82,4	100/15
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	247,2	
						итого:	368,7	
<b>4.какао</b>								
с молоком	какао	3	3	12,1	0,3	0,5	7,4	
	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	123,9	
						ИТОГО:	994,4	
<b>2. Ужин</b>								
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200
<b>2.кон. Изд.</b>								
	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
						ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ							3969,3	
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								

1.Яичный омлет	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
	яйца	80	80	10,1	9,2	0,5	125,6	186	
	соль	1							
	м.слив	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05		
						итого:	216,65		
2.бутерброд	хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2		
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15	
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12/	
	колб. варе	25	25	12,2	0,5		244,9	25	
						итого:	574,14		
3.Кофейн. напиток	кофе	4	4	0,6	0,1		4,7		
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200	
	сах.песок	15	15			14,9	58		
						итого:	120,7		
						ИТОГО:	911,5		
<b>Обед</b>									
1.Салат морковный	морковь	120	92	1,2	0,09	6,5	30,3		
	м.растит.	5	5		5		44,9		
	сахар	5	5			5	18,9	л	
	соль	1	1						
						итого:	94,1		
2.Суп крест. на к/б-не	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19		
	капуста	100	82	0,5	0,03	1,5	8,6		
	картофель	120	83	1,6	0,3	13,5	68,06		
	перловка	10	10	0,9	0,1	6,7	32,4	300	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	м.сливочн.	3	3	0,02	2,08	0,07	18,51		
	соль	1	1						
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
	м.растит	2	2		1,99		17,98		
						итого:	236,01		
3.Картоф. пюре с гуляшом	картофель	300	216	4,05	7,45	47,9	198		
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	молоко	20	20	0,6	0,7	0,9	12,6	269/47	
	соль	2	2						
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05		
	м.растит.	3	3		3		26,9		
	говядина	75	56,25	14,8	11,02		158,3		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	мука	3	3	0,3	0,03	2,06	10,02		
						итого:	450,14		
4.хлеб ржан, пшеничный	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2		
	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108		

							итого:	355,2	
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7			8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	15	15				15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	1235,3	
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1			4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75			52,5	98	300
3.пирожки	капуста	80	70,4	0,2	0,02		1,97	9,8	
с капустой	мука пшен	35	35	4,24	0,4		27,5	130,8	
	сах.песок	5					11,2	31,8	
	дрожжи	3	3	0,2	0,04			1,1	70
	м.растит.	2	2				1,9	17,9	
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04		33,05	
	молоко	10	10	0,5	0,6		0,9	11,6	
	яйца	6	6	1,1	1,4			13,7	
	соль	1	1						
							итого:	249,75	
							ИТОГО:	459,7	
<b>Ужин</b>									
1.Винегрет	свекла	30	16	0,2			1,4	6,5	
	лук	15	13	0,1			1,1	5,3	
	капуста	20	18	0,3	0,01		0,8	4,6	
	м.растит.	5	5			5		44,9	100
	картофель	40	35	0,7	0,1		5,7	28,7	
	соль	1	1						
	морковь	15	12	0,1	0,001		0,8	21,1	
							итого:	92,4	
2.Отв. гречка	гречка	40	40	4,7	0,2		1,06	64,1	
с отв. куриц	м.птицы	100	47	11,4	5,1		0,3	89,5	
	соль	2	2						
	лук	20	16,8	0,1			1,09	4,9	200/47
	морковь	20	16	0,1	0,01		0,99	4,6	
	м.сливочн	4	2	0,02	2,08		0,07	18,51	
	м.растит	5	3			3		26,9	
	св.зелень	10	10	0,03			0,24	1,1	
							итого:	209,61	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен	100	100	7,6	0,9		49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5		48,1	82,4	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8		0,1	99,1	
							итого:	368,7	
4.Чай сл.	чай	3	3	0,1			0,02	1,5	
молочный	сах. Песок	15	15				17,8	65,7	200
	молоко	100	100	2,8	3,2		4,7	58	

							итого:	125,2	
							ИТОГО:	795,9	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200	
2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30	
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ								3646,6	
<b>7 День</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Каша	геркулес	35	35	4,2	1,7	51,3	102,02		
мол. геркулес.	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05		
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,9	58	200	
	сах.песок	7	7			11,2	31,8		
	соль	1	1						
							итого:	224,87	
2.Бутерброд	Хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2		
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15	
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12 25	
	колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9		
							итого :	574,4	
3.Кофейн.	кофе	4	4	0,6	0,1		4,7		
напиток	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200	
	сах.песок	15	15			14,9	58		
							итого:	120,7	
4. Отв. яйцо	яйцо	40	40	5,05	4,6	0,25	62,8	40	
							итого:	62,8	
							ИТОГО:	982,7	
<b>Обед</b>									
1.Салат	картофель	68	50	1,6	2,98	19,17	79,32		
карт.с зел.гор.	лук	6	4	0,1		0,91	4,1	115	
и мар.огурцами	м.растит.	5	5		5		44,9		
	соль	1	1						
	горошек	26	26						
	мар.огурцы	30	30						
							итого:	128,32	
2.Суп с	м.говяд.	35	26,2	7,42	5,51		79,19		
клецками	картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1		
со смет.	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	м.сливочн	3	2	0,02	2,08	0,07	18,51	300	
	м.растит.	3	2		1,99		17,98		
	соль	2	2						
	сметана	5	5	0,2	2	0,3	20,6		
	мука	25	25	2,06	0,5		65,4		
	яйца	10	10	1,1	1,4		13,7		

		св.зелень	10	10	0,03		0,24	11,1	
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	346,75	
3.Капуста		св.рыба	220	108	25,8	1,4		115,2	
Тушеная		капуста	200	170	2	0,11	5,3	30,7	
с зап. Рыбой		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
		лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
		м.сливочн.	4	4	0,04	2,1	0,02	19,8	190/47
		м.растит.	3	3		3		26,9	
		мука	3	3	0,12	0,01	0,8	4	
		соль	1	1					
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	431,77	
4.хлеб ржан,		ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный		пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
							итого:	355,2	
5.Компот		сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф		сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	1006,6	
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.		Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты		яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
3.Творожник		творог	190	190	7,2	1,6	4	211,2	
		манка	15	15		0,03	8,05	38,7	
		сах.песок	20	20			22,5	79,5	
		сметана	10	10	0,2	1,5	0,24	15,6	240
		м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,05	
		яйца	25	25	4,8	3,4	0,12	23,55	
							итого:	477,4	
							ИТОГО:	687,4	
<b>1. Ужин</b>									
1.Салат		лук	50	42	4,14		4,91	8,1	
луковый		раст.масло	5			4,99		44,95	48
		соль	1				итого:	53	
2.Горохов.		говядина	75	52,5	14,8	11,02		158,3	
пюре с		лук	30	25,2	0,2		1,6	7,4	
котлетой		хлеб пшен	13	13	0,9	0,1	6,4	29,3	182/78
		горох	50	50	6,9	0,6	13,9	89,5	
		м.сливочн.	4	4	0,02	2,08	0,07	18,51	
		м.растит.	2	2		1,99		17,98	
		морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
		соль	2	2					

							итого:	326,26	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен	87	87	7,6	0,9	49,7	187,2		
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4		
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1		
							итого:	368,7	
4.Чай сл.	чай	4	4	0,1		0,02	1,5		
молочный	сах. Песок	15	15			17,8	65,7	200	
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
							итого:	125,2	
							ИТОГО:	873,2	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200	
2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30	
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ								3794,1	
<b>8 День</b>									
<b>завтрак</b>									
1.Каша мол	рис	35	35	2,1	0,15	12,7	103,55		
рисовая	молоко	100	100	2,8	3,2	4,9	58		
	м.сливочн	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	200	
	сах.песок	7	7			11,2	31,8		
	соль	1	1						
							итого:	226,4	
2.Бутерброд	Хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2		
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15	
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12./25	
	колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9		
							итого :	574,4	
3.Кофейный	кофе	3	3	0,6	0,7		4,7		
напиток	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200	
	сах.песок	15	15			14,9	58		
							итого:	183,4	
							ИТОГО:	984,2	
<b>Обед</b>									
1. отварная	свекла	120	100	0,84		2,73	13,65		
свекла							итого:	13,65	
2.Суп гор.	горох	30	30	3,7	0,2	10,7	58,5		
на к/б-не	сметана	10	10	0,2	2	0,3	20,6		
со сметан.	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19		

	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1	300
	соль	2	2					
	м.сливочн.	3	3	0,02	2,08	0,07	18,51	
	м.растит	2	2		1,99		17,98	
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1	
						итого:	326,15	
3.Тушеный	м.птицы	100	47	11,4	5,1	0,3	89,5	
картофель	картофель	300	216	5,02	2,72	34,18	150	
с отв.кур.	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	м.сливочн.	4	4	0,04	2,1	0,02	19,8	239/47
	м.растит.	3	3		3		26,9	
	соль	1	1					
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
						итого:	296,37	
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
						итого:	355,2	
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
						итого:	99,8	
						ИТОГО:	1091,2	
<b>Полдник</b>								
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
						итого:	98	
	мука	50	50	6,3	0,7	41,2	200,4	
3.Блинчики	молоко	70	70	2,2	2,5	3,7	46,4	
	дрожжи	3	3	0,3	0,08			
	сах.песок	5	5			5	20	150/20
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,05	
	м.растит.	10	10		10		89,9	
	соль	1	1					
	яйца	10	10	11,2	2,3	0,1	15,7	
						итого:	389,75	
						ИТОГО:	599,7	
<b>1. Ужин</b>								
1.Салат	морковь	120	92	1,2	0,09	6,5	30,3	
морковный	м.растит.	5	5		5		44,9	
	сахар	5	5			5	18,9	
	соль	1	1					
						итого:	94,1	



<b>Обед</b>									
1. Салат	капуста	120	100	1,1	0,06	3	17,3		
из св.капусты	морковь	15	12	0,1	0,001	0,8	21,1		
	лук	15	13	0,1		1,1	5,3	100	
	сахар	5	5			5	18,9		
	масло раст	5	5		5		44,9		
	соль	1	1						
						итого	107,5		
2. Суп с дом	мука	25	25	2,06	0,2	13,6	65,4		
лапшой на	яйца	6	6	0,6	0,5	0,03	7,8		
к/б-не	соль	1	1						
	картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1		
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19	300	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	м.сливочн	3	2	0,04	2,1	0,02	19,8		
	м.растит.	2	2		1,9		17,9		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	св. зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
						итого:	321,46		
3.Перловая	перловка	50	50	4,8	0,5	12,7	68,8		
каша с	св. рыба	220	108	25,4	1,4		115,2		
зап. Рыбой	соль	2	2						
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	188/113	
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05		
	м.растит.	2	2		1,98		17,98		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
						итого:	259,38		
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2		
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108		
						итого:	355,2		
5.Какао с	какао	2	2	12,1	0,3	0,5	7,4		
молоком	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200	
	сах.песок	15	15			14,9	58		
						итого:	123,9		
						ИТОГО:	1167,4		
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200	
2. Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300	
3.Пицца	мука	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6		
	сахар	5	5			5	18,9		
	яйца	6	6	1,1	1,4		14,7		
	дрожжи	1,5	1,5	0,2	0,04		1,1		
	соль	1	1					70	
	слив.масло	5	5	0,06	3,6	0,04	33,5		

		раст.масло	2	2		1,9		17,9	
		молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
		сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	
		колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9	
							Итого	517,9	
							ИТОГО:	727,9	
<b>1. Ужин</b>									
1.Салат луковый	яйца		40		5,08	4 6	0.28	162.8	
отв.яйцо	лук		15	#####	0.14		0.91	4 14	55
	раст.масло		5					44.95	
	соль		1						
							итого:	166,9	
2.рис отв.	м.говядинь		75	56,25	14,8	11,02		158,3	
с отварным	рис		50	50	5,02	2,72	34,18	150	
мясом	морковь		20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	лук		20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	м.сливочн.		3	3	0,04	2,1	0,02	19,8	280
	м.растит.		3	3		3		26,9	
	соль		1	1					
							итого:	365,17	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен		100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	хл.ржан		50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
	м.сливочн.		15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
							итого:	368,7	
4.Компот	сух/фрук.		20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок		15	15			15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	1000,6	
<b>2. Ужин</b>									
1.Ряженка	ряженка		200	200	5,86	3	22,54	140	200
2.кон. Изд.	печенье		30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
							ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ								3748,4	
<b>10.День</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Яичный	молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58	
омлет	яйца		80	80	10,1	9,2	0,5	125,6	186
	соль		1						
	м.слив		5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
							итого:	216,65	
2.Бутерброд	Хлеб пшен		100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	



3.Ватрушки	мука пшен	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6	
с творогом	сах. Песок	10	10			5	18,9	
	м.сливочн	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
	яйцо	15	15	1,1	1,4	0,1	13,7	
	соль	1	1					75
	дрожжи	3	3	0,2	0,04		1,1	
	молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
	м.растит	2	2		1,9		17,9	
	творог	40	40	0,1		19,6	74,1	
						итого:	303,95	
						ИТОГО:	513,9	
<b>1. Ужин</b>								
1.Салат	картофель	120	86,4	1,6	2,98	19,17	79,32	
Полевой	лук	15	12	0,1		0,91	4,1	100
	м.растит.	5	5		5		44,9	
	соль	1	1					
						итого:	128,32	
<b>2.ленивые</b>								
говядина	говядина	75	52,5	14,8	11,02		158,3	
голубцы	рис	20	20	0,03	1,4	0,02	13,2	
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	м.сливочн	3	3	0,04	2,1	0,02	19,8	280
	м.растит	2	2		1,9		17,9	
	соль	1	1					
	капуста	200	180	3,2	0,18	8,4	48,6	
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
	св.зелень	5	5	0,03		0,24	1,1	
						итого:	269,07	
<b>3.Хлеб с маслом</b>								
	хл.пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
						итого:	368,7	
<b>4.Какао с</b>								
молоком	какао	2	2	12,1	0,3	0,5	7,4	
	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	123,9	
						ИТОГО:	889,9	
<b>2. Ужин</b>								
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200
<b>2.кон. Изд.</b>								
	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
						ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ							3577,7	

<b>11 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
1.Каша мол.	геркулес	35	35	4,7	2,3	26,5	16,1		
геркулес.	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58		
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	200	
	сах.песок	8	8			11,2	31,8		
	соль	1	1						
						итого:	138,9		
2.Бутерброд	Хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2		
	м. слиаочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15	
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12 25	
	колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9		
						итого :	574,4		
3.Какао с	какао	2	2	12,1	0,3	0,5	7,4		
молоком	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200	
	сах.песок	15	15			14,9	58		
						итого:	123,9		
						ИТОГО:	837,2		
<b>Обед</b>									
1. отварная	свекла	120	100	0,84		2,73	13,65		
свекла						итого:	13,65		
2.Суп гор.	горох	30	30	3,7	0,2	10,7	58,5		
на к/б-не	сметана	10	10	0,2	2	0,3	20,6		
со сметан.	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19		
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	картофель	120	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1	300	
	соль	1	1						
	м.сливочн.	3	3	0,02	2,08	0,07	18,51		
	м.растит	2	2		1,99		17,98		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
						итого:	326,15		
3.Тушеный	м.говядинь	75	56,25	14,8	11,02		158,3		
картофель	картофель	300	216	5,02	2,72	34,18	150		
с мясом	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6		
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9		
	м.сливочн.	4	4	0,04	2,1	0,02	19,8	280	
	м.растит.	3	3		3		26,9		
	соль	2	2						
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
						итого:	365,17		
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2		
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108		
						итого:	355,2		
5.Чай сл.	чай	3	3	0,1		0,02	1,5		

молочный	сах. Песок	15	15			17,8	65,7	200
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	
						итого:	125,2	
						ИТОГО:	1185,4	
<b>Полдник</b>								
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
3.Булочка	мука	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6	
школьная	сахар	5	5			5	18,9	
	яйца	6	6	1,1	1,4		13,7	
	дрожжи	1,5	1,5	0,2	0,04		1,1	75
	соль	1	1					
	м.сливочн.	6	6	0,06	3,6	0,04	33,5	
	м.растит.	2	2		1,9		17,9	
	молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
						итого:	229,85	
						ИТОГО:	439,8	
<b>1. Ужин</b>								
1.Салат	морковь	120	92	1,2	0,09	6,5	30,3	
морковный	м.растит.	5	5		5		44,9	
	сахар	5	5			5	18,9	
	соль	1	1					
						итого:	94,1	
2.Отварн.	мак.издель	40	40	5,8	0,7	38,2	186,4	
макаронь	м.сливочн	3	3	0,04	2,1	0,02	19,8	
с зап.рыбой	м.растит	3	3					
	соль	2	2					170/113
	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	св.рыба	220	113	25,4	1,4		115,2	
						итого:	371,55	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
						итого:	368,7	
4.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
						итого:	99,8	
						ИТОГО:	934,2	
<b>2. Ужин</b>								
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200

2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
						ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ							3640,8	
<b>12 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1.каша	манка	35	35	4,19	0,3	22,92	26.апр	
молочная	молоко	100	100	2,8	январ.00	4,7	58	200
манная	сахар. П	8	8			11,2	31,8	
	соль	1	1					
	м. сливочн	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
						итого	240,05	
<b>2.Бутерброд</b>								
	Хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12 25
	колбаса ва	25	25	12,2	0,5		244,9	
						итого :	574,4	
<b>3.Чай сл.</b>								
	чай	3	3	0,1		0,02	1,5	
молочный	сах. Песок	15	15			17,8	65,7	200
	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	
						итого:	125,2	
						ИТОГО:	939,6	
<b>Обед</b>								
1. Салат	картофель	120	86,4	1,6	2,98	19,17	79,32	
Полевой	лук	15	12	0,1		0,91	4,1	100
	м.растит	5	5		5		44,9	
	соль	1	1					
						Итого	128,32	
<b>2.Свекольн.</b>								
	Свекла	120	100	1,3		8,2	36,9	
на к/б со	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
сметаной	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	картофель	140	120,8	3,7	5,4	29,9	120,1	
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19	300
	м.сливочн	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51	
	м.растит	2	2		1,99		17,98	
	соль	2	2					
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
	св.зелень	5	5	0,03		0,24	1,1	
	сметана	10	10	0,2	2	0,3	20,6	
						итого:	304,55	
<b>3.Отварной</b>								
	говядина	75	52,5	14,8	11,02		158,3	
рис с	лук	30	25,2	0,2		1,6	7,4	
котлетой	хлеб пшен	13	13	0,9	0,1	6,4	29,3	170/78
	рис	40	40	3,8	0,2	40,6	13,2	

	м.сливочн.	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51	
	м.растит.	2	2		1,99		17,98	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	соль	2	2					
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
						итого:	249,96	
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
						итого:	355,2	
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф	сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
						итого:	99,8	
						ИТОГО:	1137,8	
<b>Полдник</b>								
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
3.Ватрушки	мука пшен	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6	
с творогом	сах. Песок	10	10			5	18,9	
	м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	
	яйцо	15	15	1,1	1,4	0,1	13,7	
	соль	1	1					75
	дрожжи	3	3	0,2	0,04		1,1	
	молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
	м.растит	2	2		1,9		17,9	
	творог	40	40	0,1		19,6	74,1	
						итого:	303,95	
						ИТОГО:	513,9	
<b>1. Ужин</b>								
1.Салат	лук	50	42	4,14		4,91	8,1	
луковый	раст.масло	5			4,99		44,95	48
	соль	1				итого:	53	
2.картофель	картофель	300	216	5,01	0,72	31,19	144,3	
отварной с	м. птицы	100	47	11,4	5,1	0,3	89,5	
отв. курицей	лук	20	12,6	0,14		0,91	4,1	230/47
	морковь	20	12	0,13	0,01	0,71	3,3	
	сл.масло	4		0,22	2,03	0,073	18,51	
	раст.масло	2			3,49		23,48	
	соль	1						
						итого:	283,19	
3.Хлеб с маслом	хл.пшен	87	87	7,6	0,9	49,7	187,2	
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5	48,1	82,4	
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	
						итого:	368,7	

4.Какао с	какао	2	2	12,1	0,3	0,5	7,4	
молоком	молоко	100	100	3,3	3,7	5,2	58,5	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	123,9	
						ИТОГО:	828,8	
<b>2. Ужин</b>								
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3	22,54	140	200
2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9	18,6	104,2	30
						итого:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ							3664,3	
<b>13 День завтрак</b>								
1.Каша мол	рис	35	35	2,1	0,15	12,7	103,55	
рисовая	молоко	100	100	2,8	3,2	4,9	58	
	м.сливочн	5	5	0,06	3,6	0,04	33,05	200
	сах.песок	8	8			11,2	31,8	
	соль	1	1					
							226,4	
2.бутерброд	хлеб пшен	100	100	7,6	0,9	49,7	187,2	
	м. сливочн	15	15	0,2	10,8	0,1	99,1	100/15
	сыр	12	12	3,2	3,2		43,2	12/
	колб. варе	25	25	12,2	0,5		244,9	25
						итого:	574,4	
3.Кофейн.	кофе	3	3	0,6	0,1		4,7	
напиток	молоко	100	100	2,8	3,2	4,7	58	200
	сах.песок	15	15			14,9	58	
						итого:	120,7	
						ИТОГО:	921,5	
<b>Обед</b>								
1. Салат	капуста	120	100	1,1	0,06	3	17,3	
из св.капусты	морковь	15	12	0,1	0,001	0,8	21,1	
	лук	15	13	0,1		1,1	5,3	100
	сахар	5	5			5	18,9	
	масло раст	5	5		5		44,9	
	соль	1	1					
						итого	107,5	
2.Суп с	м.говяд.	35	26,2	7,42	5,51		79,19	
клецками	картофель	140	100,8	3,7	5,4	29,3	120,1	
со смет.	лук	20	16,8	0,1		1,09	4,9	
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	
	м.сливочн	3	2	0,02	2,08	0,07	18,51	300
	м.растит.	3	2		1,99		17,98	
	соль	1	1					

		сметана	10	10	0,2	2	0,3	20,6	
		мука	25	25	2,06	0,5		65,4	
		яйца	5	5	1,1	1,4		13,7	
		св.зелень	10	10	0,03		0,24	11,1	
		приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67	
							итого:	346,75	
3.Карт. пюре		мясо гов.	75	57,5	19,5	12,8		184,9	
с отв. мясом		картоф	300	216	4,05	7,45	47,9	198	
		лук	20	12,6	0,25		0,48	5,19	
		морковь	20	12	0,39		1,27	8,24	260/57,5
		сл.масло	3			3,49		23,48	
		раст.масло	4			5,96		45,92	
		соль	1	1					
		молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
							итого:	465,73	
4.хлеб ржан,		ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2	
пшеничный		пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108	
							итого:	355,2	
5.Компот		сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3	
из с/ф		сах.песок	15	15			15,3	60,5	200
							итого:	99,8	
							ИТОГО:	1374,9	
<b>Полдник</b>									
1.Сок фрукт.		Сок	200	200	1		4,74	112	200
2.Фрукты		яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300
3.Булочка		мука	35	35	4,24	0,4	27,5	133,6	
школьная		сахар	5	5			5	18,9	
		яйца	5	5	1,1	1,4		13,7	
		дрожжи	1,5	1,5	0,2	0,04		1,1	75
		соль	1	1					
		м.сливочн.	5	5	0,06	3,6	0,04	33,5	
		м.растит.	2	2		1,9		17,9	
		молоко	10	10	0,5	0,6	0,9	11,6	
							итого:	229,85	
							ИТОГО:	439,8	
<b>1.Ужин</b>									
1.отв яйцо		яйца	40		5,08	4 6	0.28	162.8	
салат		лук	15	#####	0.14		0.91	4 14	55
луковый		раст.масло	5					44.95	
		соль	1						
							итого:	166,9	
2.Тушеные		капуста	120	100	1,08	0,06	2,8	16,2	



1.салат									
морковный	морковь	115	110	0,1	0,001	0,8	30,3		
	сахар	5	5			5	18,9	100	
	м.растит.	5	5		5		44,9		
	соль	1	1						
						итого:	94,1		
2.Борщ	сметана	10	10	0,3	2	0,3	20,6		
на к/б со	капуста	80	68	0,8	0,04	2,2	12,9		
сметаной	свекла	80	68	0,7		4,3	19,6		
	лук	20	12	0,1	0,09	0,99	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01	0,99	4,6	300	
	м.сливочн.	2	2	0,02	2,08	0,07	18,51		
	говядина	35	26,2	7,42	5,51		79,19		
	соль	1	1						
	картофель	140	93	1,6	0,3	13,5	68,06		
	приправа	1	1	0,009	0,005	0,146	0,67		
	св.зелень	10	10	0,03		0,24	1,1		
						итого:	230,13		
3.отв. Гречка	мясо гов.	75	57,5	19,5	12,8		184,9		
с гуляшом	гречка	50	50	4,05	7,45	47,9	198		
	лук	20	12,6	0,25		0,48	5,19		
	морковь	20	12	0,39		1,27	8,24	180/75	
	сл.масло	3			3,49		23,48		
	раст.масло	4			5,96		45,92		
	соль	1							
	мука пшен	5		0,41	0,044	2,76	13,3		
						итого:	438,79		
4.хлеб ржан,	ржан	100	100	8,2	1,5	48,1	247,2		
пшеничный	пшен	50	50	3,8	0,5	24,8	108		
						итого:	355,2		
5.Компот	сух/фрук.	20	20	0,7		8,2	39,3		
из с/ф	сах.песок	15	15			15,3	60,5	200	
						итого:	99,8		
						ИТОГО:	1218		
Полдник									
1.Сок фрукт.	Сок	200	200	1		4,74	112	200	
2.Фрукты	яблоки	300	300	3,75		52,5	98	300	
3.Пирожки с	мука пшен	40	40	3,29	0,34	21,77	104,69		
яблоками	сахар	10	10			9,98	30,08		
	яйцо	5	5	1,16	1,14		2		
	дрожжи	1,5	1,5						
	соль	1	1					70	
	сл.масло	5	5	0,04	3,63	13,2	28,43		
	молоко	10	10	4,14	4,15	4,25	4,15		
	яблоки	50	50	0,22	0,2	5,38	33,44		
	раст.масло	2	2		3,49		23,48		
						итого:	226,27		

								ИТОГО:	436,3	
<b>1. Ужин</b>										
1.Салат	лук	50	42	4,14			4,91	8,1		
луковый	раст.масло	5				4,99		44,95	48	
	соль	1						итого:	53	
2. отварная	свекла	120	100	0,84			2,73	13,65		
свекла										
3.Отварн.	мак.издел	50	50	5,8	0,7		38,2	186,4		
макарон	м.сливочн	3	3	0,04	2,1		0,02	19,8		
с отв. курицей	м.растит	3	3							
	соль	2	2						170/47	
	лук	20	16,8	0,1			1,09	4,9		
	морковь	20	16	0,1	0,01		0,99	4,6		
	приправа	1	1	0,009	0,005		0,146	0,67		
	м. птицы	100	47	11,4	5,1		0,3	89,5		
								итого:	318,95	
4.Хлеб с маслом	хл.пшен	100	100	7,6	0,9		49,7	187,2		
	хл.ржан	50	50	8,2	1,5		48,1	82,4		
	м.сливочн.	15	15	0,2	10,8		0,1	99,1		
								итого:	368,7	
5.Какао с	какао	2	2	12,1	0,3		0,5	7,4		
молоком	молоко	100	100	3,3	3,7		5,2	58,5	200	
	сах.песок	15	15				14,9	58		
								итого:	123,9	
								ИТОГО:	509,5	
<b>2. Ужин</b>										
1.Ряженка	ряженка	200	200	5,86	3		22,54	140	200	
2.кон. Изд.	печенье	30	30	1,8	2,9		18,6	104,2	30	
								ИТОГО:	244,2	
КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СОСТАВЛ									3580,5	













































































































































































































































































































































































































