

Примерное 14 - ое меню с 11-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная	250	7,9	10,6	27,3	233,6	2,4	93
	Какао	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80	10,6	9	23,3	234,6	0,2	117
	хлеб пшеничный	67		0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из свежих помидор	80	0,8	4,00	5	48	5,5	22-2008
	Борщ с капустой картофелем	350	4,9	8,3	13,7	163,9	13,6	27
	Бефстроганов из говядины	100	18	20,9	3,1	271,4	0	176-08
	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,6	227-08
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Молoko кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	Булки	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	00.01.1900
ужин:								
	Котлеты припущенные из курицы	130	18,9	21,4	13	322,5	0	209-08
	Картофельное пюре	250	5	8,7	30	236,7	25	206
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 1 день:			72,6	105,7	355,21	2703,16	51,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
завтрак:								
	Каша рисовая	250	6,9	9,3	32,6	240	2,4	173
	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80	10,4	14,4	23,2	240,8	0,18	128
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из св. огурцов	80	0,6	8	2,4	82,88	3,2	16--08
	Суп щи из св. капусты	350	5,2	8,4	12	165,2	27,3	56
	Бифштекс	100	31,2	20,6	0,3	311,2	0	177--08
	Пюре из гороха(горошница)	200	8,4	4,6	25	226	0	211
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булочка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
ужин:								
	Рыба припущенная в молоке	130	17,55	10,6	77,8	182	0,9	137
	Рагу из овощей	250	3,75	6,75	17	144,5	24	77
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 2 день:			73,1	77,50	366,5	2431,1	77,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 3								
завтрак:								
	Каша пшениная молочная	250	8,7	10,1	35,4	266,1	2,4	96
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	Сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из свеклы с чесноком	80	1,04	6	6	86,4	6	22,,
	Суп с вермишелью на курином бульоне	350	9,84	7,03	17,78	160	9,8	1,62--08
	Печень по-строгановски	100	14,41	17,5	2,8	224,3	0	2,80--08
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,54	29,2	370,1	0	186
	Компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	капустя тушеная	250	5	7,5	15	182,5	7,5	200
	Котлета из говядины с овощами	100	15,8	20	4,6	263,4	0	188--08
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 3 день:			88,8	108,10	297,8	2687,5	51,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4:								
завтрак:								
	Каша манная	250	7,7	9,3	31,3	240	2,4	88
	запеканка творожная со сгущенным молоком	80	10,6	9	23,3	234,6	0,2	117
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из св. помидор и огурцов	80	0,78	4,1	3,60	52,6	11,2	18, янв
	Рассольник ленинградский	350	5,7	8,4	29,3	203,1	11,4	33
	Голубцы ленивые	300	24,9	19,8	18	341,1	37,4	151
	соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	257/256
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
ужин:								
	Биточки рыбные	130	12,6	7	46	185,25	0,6	134
	Картофель запеченый	250	6,25	5,75	51,00	291,2	22,5	7,6-08
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 4 день:			75,60	82,3	371,90	2701,9	114,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5:								
завтрак:								
	Каша пшеничная	250	8,7	14,1	49,6	266,2	3,4	91.....
	пудинг творожный со сгущенным молоком	80	10,4	14,4	23,2	240,8	0,18	128
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	салат солнечный зайчик	80	1,19	3,57	7,14	65,17	4,6	05..08
	суп пюре из картофеля	350	3,38	10,8	21,6	196,8	11,2	57-2008
	Тефтели из говядины	100	12,8	13,6	10,4	215	1	153
	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,6	227-08
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
ужин:								
	биточки припущенные из курры	130	18,9	21,4	13	322,53	0	209.-08
	Сложный гарнир	250	5,9	9,08	36,2	242,6	16,08	235-08
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 5 день:			74,9	104,4	391,5	2764,1	62,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6:								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	250	7,9	10,6	27,3	233,6	2,4	93
	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	Сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат витаминный	80	0,9	8,10	9,2	113,5	10,4	22.08.17
	Суп крестьянский с крупой	350	3,23	10,83	21,6	196,82	9,4	51-08
	Котлета из говядины	100	14,06	11,46	10,22	198,7	1,1	161
	Картофель в молоке	200	4,18	9,38	36,28	243,28	20,4	240-08
	Напиток из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	биточки куриные	130	18,2	21,4	13	322,53	0	209-08
	капуста тушеная	250	5	7,5	15	182,5	7,5	200
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 6 день:								
			87,6	114,1	351,1	2672,5	58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7:								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	350	10,2	10,1	34,9	271,25	1,75	44
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80	10,6	9	23,3	234,6	0,2	117
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из огурцов и помидор	80	0,78	4,1	3,6	52,6	11,2	18.08..
	Щи из свежей капусты	350	5,2	8,4	12	165,30	27	56
	Картофельная запеканка с мясом	300	30,6	29,7	22,2	480,9	0	185-08
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	283-08
	Соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	257\256
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	12,1-96
ужин:								
	Рыба тушеная с овощами	130	12,48	6,5	56,29	131,6	5,2	144
	Каша гречневая рассыпчатая	250	7,5	10,75	36,5	437,5	0	186
	Соус сметанный	40	0,6	9,4	2,1	60	0,08	263-08
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 7 день:			86,2	89,9	365,1	2806,6	62,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8:								
завтрак:	Каша манная молочная	250	7,7	9,3	31,3	240	2,4	88....
	Чай с молоком	200	0,8	1	15,0	62,2	1	261
	пудинг творожный со сгущенным молоком	80	10,4	14,4	23,2	240,8	0,18	128
	Сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из свеклы с чесноком	80	1,04	6	6,00	86,4	6	22....
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	9,1	7,4	20,3	232,7	14,7	39
	биточки куринные	130	18,2	20,8	13	312	0	211-129808
	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,6	227-08
	Соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	257\256-08
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
	Биточки из говядины	100	14,06	11,46	10,22	198,76	1,1	161
	Сложный гарнир	250	5,9	9,08	36,2	242,6	16,08	235
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	256
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 8 День:			70,4	85,30	382,13	2547,02	86,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9:								
завтрак:	Каша дружба	250	7,7	9,6	34,6	251,2	2,4	84.....
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:	Салат из свежих помидор	80	0,8	4,00	5	48	5,5	22-28
	Суп полевой	350	3,2	9,3	18,7	191,22	11,9	220-08
	Жаркое по домашнему	300	11,2	7,9	21,9	340,8	12,2	153
	Компот из чернослив	200	0,4	0	23,08	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
	Рыба припущенная в молоке	130	17,55	10,6	77,8	182	0,9	137
	Калуста тушеная	250	5	7,5	15	182,5	7,5	200
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 9 день:			70,7	80,50	352,1	2472,5	55,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10:								
завтрак:	Каша пшеничная молочная	250	8,7	10,1	35,4	266,1	2,4	96
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	сыр	20	3	3	0,0	4,6	0	366
	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,1	253
	запеканка творожная со сгущенным молоком	80	10,6	9	23,3	234,6	0,2	117
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из св. огурцов	80	0,6	8	2,4	82,88	3,2	16,-08
	Суп рассольник Домашний	350	7,04	15,82	45,33	209,44	19,25	41-0
	котлета куринная	130	18,2	20,8	13	312	0	211-08
	Картофельное пюре	200	4	6,9	24	189,3	23,9	206
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0	23,08	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
ужин:								
	Тефтели из говядины	100	12,08	13,6	10,4	215	1	153
	Рагу из овощей	250	3,75	6,75	17	144,5	24	77
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\234
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого 10 день:			74	94,00	359,4	2424,12	87,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 11:								
завтрак:								
	Каша геркулесовая	250	7,9	10,6	27,3	233,6	2,4	93
	пудинг творожный со сгущенным молоком	80	10,4	14,4	23,2	240,8	0,18	128
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,2	248
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из св. огурцов и помидор	80	0,78	4,1	3,6	52,6	11,2	18--08
	Суп с вермишелью на курином бульоне	350	9,84	7,03	17,78	160	9,8	1,62-08
	шницель	100	14,06	11,4	10,2	198,7	1,1	161
	Морковь и свекла в молочном соусе	200	5,05	8,86	27,96	208,59	10,4	243-08
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Молoko кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	255
ужин:								
	Сложный гарнир	250	5,9	9,08	36,2	242,6	16,08	235-08
	Биточки рыбные	130	12,6	7	46	185,25	0,6	134
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 11 день:			70,6	89,05	381,07	2549,6	79,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1		3	4	5	6	7	8	9
День 12:								
завтрак:								
	Каша рисовая молочная	250	6,9	9,3	32,6	240	2,4	173...
	омлет	80	7,21	10,01	1,79	125	0,3	110
	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,2	253
	Сыр	20	3	3	0	4,6	0	366
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из свеклы с чесноком	80	1,04	6	6,00	86,4	6	22....
	Суп из овощей	350	2,7	8,2	17,62	161,33	28	44-08
	Рулет из картофеля с мясом	300	30,6	29,7	22,2	480,9	0	185-08
	Соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	257\256
	Напиток из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	0
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	Кнели куриные	130	23,7	26,9	10,9	266,9	0	
	Макаронь отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,6	227-08
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 12 День:			102	120	353,60	2837,4	52,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 13:								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	350	10,2	10,1	34,9	271,25	1,75	44
	запеканка из творога со сгущенным молоком	80	10,6	9	23,3	234,6	0,2	117
	Какао с молоком	200	1,4	1,4	14,4	100	1,1	248
	Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из св. огурцов	80	0,6	8,00	2,4	82,8	3,2	16,6
	Суп пюре из картофеля	350	3,38	10,8	21,06	196,82	11,2	57--08
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,54	29,2	370,15	0	186
	Гуляш	100	7,5	9,5	3	205	1	152
	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	15,8	60	6,6	240
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Сок	200	0,5	0	10,1	42,67	4	
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	11
ужин:								
	Рыба тушеная с овощами	130	12,48	6,5	56,29	131,6	5,2	144
	Картофель отварной в молоке	250	5,20	11,70	45,35	304,10	25,5	240-08
	Чай сахаром	200	0	0	11,98	43	0	263\264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 13 день:			73,80	91,30	379,3	2785,10	71,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 14:								
завтрак:								
	Каша дружба	250	7,7	9,6	34,6	251,2	2,4	84
	пудинг творожный со сгущенным молоком	80	10,4	14,4	23,2	240,8	0,18	128
	Кофейный напиток	200	1,4	1,4	15,6	102,2	1,1	253
	сыр	20	3	3	0,0	4,6	0	366
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	365
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
обед:								
	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	6,5	102	7,2	00_январь
	Суп картофельный с рыбой	350	5,6	3,5	15	162,7	7	48-08
	Голубцы ленивые	300	24,9	19,8	18	341,1	37,4	151
	Соус молочный	30	1	2	2,7	33,6	0	256-08
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0	23,8	90	0,4	241
	хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
полдник:								
	Булка	90	5,4	6,6	14,1	113,6	0	12,1-96
	Фрукты	200	0,8	0,8	8,23	88	10	
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
ужин:								
	Биточки куринные	130	18,9	21,4	13	322,53	0	209--08
	Картофель запечённый	250	6,2	5,7	51	291,2	22,5	7,6-08
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	200/264
	Хлеб пшеничный	67	1,6	0,2	10,4	51,5	0	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,3	16,5	78,4	0	
вечерник:								
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	1,6	251
Итого за 14 день:			86,1	90,4	349,4	2676,4	79,7	

Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии %
Завтрак	25%
Обед	35%
Полдник	12%
Ужин	24%
Второй ужин	5%

Суммарный объём блюда по приемам пищи (в граммах – не менее)

Приём пищи	Показатели
Завтрак	550
Обед	800
Полдник	350
Ужин	600
Второй ужин	200