

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,1/6,1	58/87	2,66/3,98	Уфа №36
завтрак:	Уха из рыбной консервы	150/200	5,51/7,34	3,29/4,39	7,66/10,22	85,54/114,06	4,37/5,83	Уфа №168
	Чай с лимоном с сахаром	150/10/180/12	0,03/0,04	0/0	10,10/12,13	39,16/47,0	1,66/2,0	Уфа №268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0	Уфа №122
	Печенье песочное	20/30	1,46/2,2	2,0/3,0	14,9/22,4	81,33/122	0	Уфа №4Таб
	Итого за завтрак	390/512	9,82/13,76	9,45/13,63	46,6/65,61	376,64/440,56	8,69/11,8	
Сок фруктовый	150/160	0,75/0,8	0,15/0,16	15,1/16,10	69,0/73,6	3,0/3,2		
обед:	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица №4
	Суп овощной	150/200	1,2/1,6	2,58/3,44	6,48/8,64	54,6/72,8	5,4/7,2	Уфа №64
	Котлета мясная	50/70	8,2/11,4	7,9/15,2	9,5/13,5	143/202	0,56/1,0	Уфа №94
	Соус молочный	30/40	0,68/1,03	1,32/1,99	1,79/2,69	21,96/32,95	0,1/0,13	Уфа №226
	Каша гречневая рассыпчатая	100/150	5,6/8,4	3,6/5,4	23,06/34,6	149/224	0,0	Уфа №160
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,9/27,89	85,34/113,79	0,75/1,0	Н-к №241
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	19,68/24,6	94/117,5	0,00	№ 122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25/30	1,65/1,95	0,3/0,36	8,35/10,02	43,5/52,2	0,0/0,0	№ 123
	Итого за обед	725/950	21,94/30,04	17,97/29,65	110,66/138,14	685,4/949,84	12,6/16,7	
	Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	50/70	3,22/4,51	3,6/5,04	20,33/28,47	135/189	15,4/21,6
Кисломолочная продукция		150/200	4,2/5,6	3,28/4,38	6,13/8,18	70,89/94,52	1,05/1,40	Уфа №254
Ужин	Фрукт (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	
	Итого за полдник	265/335	7,68/10,37	7,14/9,68	32,83/43,02	236,44/314,07	22,98/29,9	
	Салат морковь, изюм	40/60	0,47/0,7	0,04/0,06	2,5/3,4	12,0/17,0	0,41/0,61	Уфа №15
	Сырники из творога со ступенным молоком	120/10	20,6	13,0	32,0	329	0,69	П-мь №209
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,32/3,1	10,12/13,5	69,75/93	0,39/0,52	Уфа 264
Итого за первый день:	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0/0,0	123
	Итого за ужин	335/415	24,46/26,15	15,54/16,46	49,63/57,25	436,85/482,5	1,49/1,82	
		1715/2212	63,9/80,32	50,1/69,42	239,72/304,02	1735,33/2186,9	45,7/59,3	6

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал,	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак:	Морковь в сахарном сиропе	60/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,1/6,1	58/87	2,66/3,98	Уфа№36
	Каша рисовая молочная	150/200	5,51/7,34	3,29/4,39	7,66/10,22	85,54/114,06	4,37/5,83	Уфа№168
	Какао с молоком	150/10/180/12	0,03/0,04	0/0	10,10/12,13	39,16/47,0	1,66/2,0	Уфа№268
	Бутерброд с маслом, сыром	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0	Уфа№122
	Печенье песочное	20/30	1,46/2,2	2,0/3,0	14,9/22,4	81,33/122	0	Уфа№4Таб
2-ой завтрак	Итого за завтрак	390/512	9,82/13,76	9,45/13,63	46,6/65,61	376,64/440,56	8,69/11,8	
	Сок фруктовый	150/160	0,75/0,8	0,15/0,16	15,1/16,10	69,0/73,6	3,0/3,2	
обед:	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица№4
	Суп с клецками	150/200	1,2/1,6	2,58/3,44	6,48/8,64	54,6/72,8	5,4/7,2	Уфа№64
	Рулет мясной с яйцом	50/70	8,2/11,4	7,9/15,2	9,5/13,5	143/202	0,56/1,0	Уфа№94
	Картофельное пюре	100/150	5,6/8,4	3,6/5,4	23,06/34,6	149/224	0,0	Уфа №160
	Напиток шиповника	150/200	0,42/0,56	-	20,9/27,89	85,34/113,79	0,75/1,0	Н-к №241
Итого за обед	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	40/50	3,04/3,8	0,32/0,4	19,68/24,6	94/117,5	0,00	№ 122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25/30	1,65/1,95	0,3/0,36	8,35/10,02	43,5/52,2	0,0/0,0	№ 123
	Итого за обед	725/950	21,94/30,04	17,97/29,65	110,66/138,14	685,4/949,84	12,6/16,7	
	Гренки в яйцах	50/70	3,22/4,51	3,6/5,04	20,33/28,47	135/189	15,4/21,6	Уфа №294,299
	Молоко	150/200	4,2/5,6	3,28/4,38	6,13/8,18	70,89/94,52	1,05/1,40	Уфа-№254
Ужин	Итого за полдник	265/335	7,68/10,37	7,14/9,68	32,83/43,02	236,44/314,07	22,98/29,0	
	Капуста тушеная	140/160	0,47/0,7	0,04/0,06	2,5/3,4	12,0/17,0	0,41/0,61	Уфа-№15
	Сосиска/ Котлета куриная (ясли)	120/10	20,6	13,0	32,0	329	0,69	П-мь, №209
	Чай	150/200	2,4/3,2	2,32/3,1	10,12/13,5	69,75/93	0,39/0,52	Уфа 264
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0/0,0	123
Итого за первый день:	Итого за ужин	335/415	24,46/26,15	15,54/16,46	49,63/57,25	436,85/482,5	1,49/1,82	
	Итого за первый день:	1715/2212	63,9/80,32	50,1/69,42	239,72/304,02	1735,33/2186,9	45,7/59,3	6

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 завтрак:	Салаг «Студенческий»	40/60	1,5/2,3	4,2/6,3	2,74/4,1	55/82	0,9/1,34	Уфа№38
	Суп молочный с пшеном	150/200	5,28/7,04	6,21/8,28	13,8/18,4	131,25/175	0,83/1,1	Уфа№72
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа№262
	Бутерброд с маслом повидлом	25/5,30/5	1,6/2,4	2,9/4,4	9,67/14,5	72,67/109	0,00	№2шк,сб 04
	Итого за завтрак	370/495	10,5/14,5	15,4/21,8	37,2/51,7	328,9/459	2,12/2,96	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (апелсин)	100/130	0,9/1,17	0,2/0,26	8,1/10,53	43,0/55,9	60,0/78,0	
обед:	Огурчик порционно	40/60	0,29/0,43	0,04/0,06	1,2/1,8	41,44/62,12	3,64/5,46	Таблица№4
	Суп «Харчо», с мясом птицы	150/10,200/13	2,95/3,93	3,68/4,9	12,68/16,84	90,66/120,88	5,34/7,12	М-ДеЛи принт№101
	Жаркое по-домашнему	100/50,150/70	15,8/22,2	15,9/22,7	13,5/20,3	261/375	6,27/9,40	Уфа-№91
	Кисель	150/200	0,00	0,00	15,2/20,0	57/76,0	0,00	Уфа-№274
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	Уфа-№122
Хлеб ржаной (Пермь 2012)	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	№123	
Итого за обед		645/885	23,1/32,3	20,2/28,5	70,5/97,5	589,7/827,4	75,2/99,9	
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	М-ДеЛи принт№65
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа-256
Ужин	Итого за полдник	210/260	8,6/10,0	8,6/10,3	31,7/33,9	239,1/267,1	1,0/1,26	
	Салат «Пестрый»	40/60	0,4/0,6	1,8/2,7	4,3/6,4	35/52	1,49/2,24	Уфа-№28
	Рыбная запеканка	77/115	8,3/15,3	8,12/12,4	5,39/8,6	150,3/197	0,13/0,25	Уфа№81
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	Уфа-137
Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	КоровакаЛ.С №261	
Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,35/9,9	43,5/52,2	0,0	123	
Итого за ужин	392/485	13,1/20,7	15,3/20,7	38,7/47,8	372,3/454,06	5,56/6,54		
Итого за второй день:		1617/2125	55,4/77,5	59,5/81,3	178,1/230,9	1201,1/2007,6	83,9/110,7	

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 завтрак:	Салат морковь с черносливом	40/60	0,47/0,7	0,04/0,06	2,3/3,4	12,0/17,0	0,41/0,61	Уфа №27
	Каша гречневая молочная	150/200	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266	0,38/0,5	Уфа №170
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69,0/93,0	0,39/0,52	Уфа №267
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,006/0,01	Уфа №122
	Итого за завтрак	360/490	11,2/15,2	9,2/12,4	50,14/68,7	328/446,5	1,19/1,64	
2-ой завтрак	Сок	100/160	0,5/0,8	0,1/0,16	10,1/16,10	46/73,6	2/3,2	
	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица №4
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/10, 200/13	3,09/4,12	4,22/5,63	11,34/15,13	104,7/139,6	3,18/4,24	Коровка Л.С № 37
обед:	Ленивые голубцы , соус сметанный	180/20, 200/30	16,1/18,0	12,7/14,4	13,2/15,2	230/262	20,2/22,75	Уфа № 217
	Напиток из шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27	83,0/111	60/80,0	Уфа-№281
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	№123
	Итого за обед	695/928	23,9/27,7	19,4/23,8	76,4/104,2	585,3/761,7	88,2/114,33	
Полдник	Расстегай с рыбой	50	4,5	5,1	21,7	127,9	1,19	455,588
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	261
	Фрукт (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	
Ужин	Итого за полдник	270/300	5,41/5,54	6,17/6,34	38,8/41,08	202,8/212,1	7,73/7,84	
	Икра свекольная	40/60	0,7/1,0	2,9/4,3	3,5/5,2	42/63	1,03/1,55	Уфа-№45
	Макароны отварные с сыром	140/165	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	209/261	0,04/0,012	Уфа-№205
	Кофе с молоком сгущенным	150/200	1,0/1,4	1,1/1,48	9,1/12,3	49/65	0,06/0,08	Уфа-№271
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
Итого за третий день:	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	10/15	0,76/1,14	0,08/0,12	4,92/7,38	23,5/35,25	0,0	122
	Итого за ужин	360/470	11,8/14,9	11,7/17,1	50,9/63,3	358,3/467,7	1,13/1,64	
	Итого за третий день:	1685/2188	52,3/63,3	46,5/59,6	216,2/277,3	1474/1888	98,3/125,5	

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Салат из моркови и яблок	40/60	0,39/0,59	2,69/4,04	2,86/4,3	38,2/57,3	2,6/4	Уфа-№20
	Запеканка из творога	150/20	21,9/27,5	15,8/19,8	28,0/35,1	345/431	0,43/0,55	Уфа-№207
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	КоровкаЛ.С № 261
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,58/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Итого за завтрак	360/440	24,5/31,2	19,5/25,1	51,9/67,66	476,9/614,8	3,57/5,2	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100/130	0,8/1,04	0,2/0,26	7,5/9,75	38,0/49,4	38,0/49,4	Таб-ца №4
обед:	Салат из морской капусты	45/60	0,41/0,55	3,81/5,08	0,68/0,91	55,5/74	1,61/1,92	КоровкаЛ.С № 7
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150/250	1,1/1,8	3,3/5,7	7,5/12,5	63/107	4,77/7,94	53
	Плов из отварной говядины	150/180	16,8/17,6	17,8/16,6	26,3/34,13	324/370,8	0,34/0,44	Уфа-№107
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75/1,0	0,03/0,05	20,62/27,5	82,5/110	0,24/0,32	Уфа-№268
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	Уфа-№122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	Уфа-№123
	Итого за обед	640/885	23,5/26,7	25,6/28,3	84,04/112,82	668,3/848,7	44,96/60,02	
Полдник	Коржик	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	П-мь№293
	Сок	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92	3/4	
	Итого за полдник	210/260	4,83/5,08	7,47/7,52	56,7/61,41	316/339,02	3,08/4,08	
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,3/1,9	4,0/6,0	4,06/6,1	58/87	2,66/3,98	Уфа-№36
	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201	1,46/1,95	Уфа-№56
	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,0	10,1/12,13	39/47	1,66/2,0	КоровкаЛ.С № 200,264
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/10	0,76/1,52	0,5/0,10	4,92/9,84	23,5/47	0,0	122
	Итого за ужин	380/475	8,07/11,3	10,5/14,1	46,5/64,13	306,05/425,5	5,78/7,93	
Итого за четвертый день:		1590/2060	60,9/74,3	63,1/75,0	239,1/306,02	1767,3/2228,02	57,39/77,23	

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Салат картофельный с морской капустой	45/60	0,64/0,95	1,79/2,68	4,6/6,9	37,12/55,68	4,32/6,48	Ковровка №19
завтрак:	Суп молочный геркулесовый	150/250	8,0/8,9	9,1/10,7	22,0/22,9	200/219	1,1/1,37	Уфа-№72
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа-№262
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Сыр твердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	Уфа-№114
	Итого за завтрак	375/550	14,8/17,5	15,76/19,03	47,44/59,26	388,42/472,48	5,88/8,44	
2-ой завтрак	Сок	100/160	0,5/0,8	0,1/0,32	10,10/16,16	46,0/73,6	2,0/3,2	Таб-ца №4
обед:	Помидорка	40/60	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38	2,76/4,14	Таблица №4
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/8/5, 200/10/7	2,53/3,38	3,9/5,2	8,27/11,03	87,1/116,11	5,97/7,97	Ковровка №34
	Рыба тушеная в томате с овощами	90/120	14,2/18,9	6,9/9,2	2,8/3,8	130/173	1,44/1,92	Уфа-№75
	Картофельное пюре	100/110	2,05/2,25	4,24/4,66	9,39/10,33	96,86/106,55	3,4/3,74	П-мь №441
	Компот из свежих плодов	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	11,8/17,2	47/68	1,2/1,6	Уфа №277
Ужин	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Итого за обед	693/932	23,38/30,72	15,52/22,8	65,6/89,25	537,26/712,76	16,77/22,57	
	Печенье сдобное	45	38,25	5,1	31,38	186	0,0	Таб-ца №4
	Молоко	150/200	4,12/5,5	4,65/6,2	6,45/8,6	82,5/110	0,78/1,04	Уфа-№256
Итого за полдник	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	30,55	6,5	Таб-ца №4
	Колбаса отварная	47/2, 66/3	4,7/6,6	9,8/13,8	0,4/0,51	109/153	0,0	Уфа-№121
	Капуста тушеная	120/150	2,6/3,3	3,9/4,9	11,3/14,1	90/113	19,7/24,7	Уфа-№135
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,67/56,0	0,54/0,65	Ковровка №261
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
Итого за ужин	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	349/434	10,05/13,11	14,85/20,08	34,55/41,38	303,97/389,0	20,24/25,35	
	Итого за пятый день:	1677/2226	90,86/105,3	58,14/73,47	191,7/236,24	1528/1900,79	50,17/63,90	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 завтрак:	Салат из свеклы с растит. маслом	40/60	0,5/0,8	0,1/0,1	3,2/4,3	15,6/21	0,8/1,22	Уфа №24
	Плов бухарский	150/200	3,5/4,7	14,5/19,4	40/53,4	306/408	1,3/1,73	Уфа №191
	Чай с лимоном	150/180	0,03/0,04	0,0	10,10/12,13	39,16/47	1,66/2	Кировка №264
2-ой завтрак	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	Пермь 122
	Итого за завтрак	360/470	5,55/7,82	14,8/19,7	63,1/84,5	407,7/546,5	3,76/4,95	
обед:	Фрукт (яблоко)	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47/56,4	10/12	Таб-ца №4
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150/200	1,32/1,76	3,18/4,24	9,99/13,32	72/96	4,02/5,36	Уфа №50
	Запеканка капустная с мясом	180/220	17,7/21,6	14,9/18,2	19,5/23,9	284/347	33,6/41,07	Уфа №108
	Соус сметанный	30	0,2	1,0	1,4	16	0,0	Уфа №217
	Кисель	150/200	0,0	0,0	15/20,0	57/76	0,0	Уфа №274
	Хлеб пшеничный (Пермь 2012)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,0	123
	Итого за обед	665/825	23,5/27,9	20,0/24,5	78,8/93,5	590/705,4	47,6/58,43	
	Королевская ватрушка с творогом	45/60	6,08/8,1	3,83/5,1	20,7/27,6	143,3/191	0,03/0,04	Киев 2001 №173
	Итого за полдник	150/200	4,25/6,0	3,28/4,38	6,13/8,18	70,89/94,52	1,05/1,40	Пермь №530
Ужин	Итого за полдник	195/260	10,3/14,1	7,11/9,48	26,8/35,78	214,2/285,52	1,08/1,44	
Ужин	Салат из отварной моркови и яблок	40/60	0,3/0,5	1,4/2,1	3,3/5,0	27/40	0,85/1,26	Уфа №20
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	3,52/4,4	4,16/5,2	15,9/19,9	118,4/148	0,52/0,65	Уфа №74
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа №262
	Хлеб ржаной (Пермь 2012)	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,8/43,5	0,0	123
	Бутерброд с маслом и повидлом	25/20/5, 30/25/5	1,6/2,4	3,1/4,4	10,5/14,5	90,8/109	0,00	Ш 2004 №2
Итого за шестой день:	Итого за ужин	465/590	8,84/11,8	11,0/14,8	47,4/62,45	341/433,5	1,76/2,43	
	Итого за шестой день:	1685/2145	48,2/61,6	52,9/68,5	216,1/276,2	1552,9/1970,92	54,2/67,25	

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 завтрак:	Морковь тушенная с черносливом	50	0,81	1,86	9,63	58,46	2,53	Н-к№210
	Запеканка рисовая с творогом	100/150	5,94/8,9	4,77/7,15	25,24/37,86	139,17/208,75	0,06/0,08	Пермь №326
	Соус молочный	20/30	0,69/1,03	1,33/1,99	10,8/2,69	21,97/32,95	0,14/0,2	Уфа№226
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,84/1	11,2/13,5	46,67/56,0	0,55/0,65	Корвка №261
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	0,0	122
	Сыр твердый	10,0	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
2-ой завтрак	Итого за завтрак	350/450	12,2/13,4	11,6/14,9	66,7/78,44	347,57/460,96	3,35/3,53	
	Сок	120/160	0,6/0,8	0,12/0,16	12,07/16,10	55,2/73,6	2,4/3,2	Таб№4
	Салаг «Здоровье»	50/60	0,6/1,0	1,8/2,7	2,8/4,2	29,3/44	1,49/2,24	№29Уфа
обед:	Суп крестьянский со сметаной	150/200/10	1,04/1,38	6,15/8,2	11,1/14,81	92,4/123,2	0	Воронеж
	Оладьи из печени по-кунцевски	50/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196	6,6/9,29	№48Уфа
	Картофель отварной	100/150	2,0/3,0	2,2/3,3	15,0/22,5	89,3/134	4,1/6,20	№131Уфа
	Компот из сухофруктов	150/200	0,42/0,56	0,0	20,9/27,89	85,35/113,79	0,75/1,0	241
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
	Хлеб ржаной	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,5/43,5	0,0	123
	Итого за обед	550/760	17,8/25,7	17,6/25,3	78,04/107,4	532,35/748,49	12,94/18,73	
Полдник	Пирожок с капустой	60/70	3,87/4,51	4,32/5,04	24,4/28,47	162/189	18,5/21,6	Коровка 296,302
	Чай с сахаром	150/9,180/12	0,0	0,0	9,99/11,98	35,8/43	0	№263,264
	Итого за полдник	219/262	3,87/4,51	4,32/5,04	34,39/40,45	197,8/232	18,5/21,6	
	Рыба припущенная	60/80	13,6/18,2	4,3/5,7	0,3/0,5	95/126	0,15/0,20	Уфа№77
	Омлет с жареным картофелем	100/100	6,68	14,54	7,0	139,79	2,21	Пермь№320
	Какао	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	Уфа№264
	Хлеб ржаной	20/25	1,32/1,65	0,24/0,3	6,68/8,35	34,5/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный	10/10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	340/415	24,8/30,5	21,5/23,7	29,1/34,3	361,8/425,79	2,75/2,93	
Итого за седьмой день:		1459/1887	58,7/74,1	55,0/68,9	208,2/260,59	1439,5/1867,24	37,54/46,79	

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/250	5,26/8,05	6,07/9,4	21,29/31,7	159,7/240	1,46/2,44	Коровка91
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	69,7/93	0,39/0,52	Уфа№262
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
	Печенье сдобное	20/30	1,2/1,8	3,4/5,1	13,8/20,8	89,3/134	0,0	Таб№4
	Итого за завтрак	340/560	10,1/14,9	11,7/17,5	55,9/81,96	365,7/537,5	1,85/2,96	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	Таб№4
обед:	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	1,5/2,28	Коровка №43
	Суп картофельный с бобовыми и с мясом птицы	200/10, 250/10	4,3/6,5	3,9/5,2	17,51/22,09	105,6/150	4,8/6,10	Уфа№36
	Овощное рагу с мясом	150/220	13,4/16,9	14,8/19,4	10,7/17,6	230/313	7,48/15,5	Уфа№114
	Компот из свежих плодов	150/200	0,1/0,2	0,1/0,1	11,8/17,2	47/68	1,2/1,6	Уфа№269
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94	0,00	122
Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123	
Итого за обед	695/895	23,2/30,5	21,6/28,6	86,4/112,2	617,4/817,7	26,9/37,48		
Полдник	Сушка на сметане	60/70	4,5/5,25	9,75/11,4	24,9/29,07	159,5/182,3	0,19/0,22	Коровка274
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа№256
	Итого за полдник	210/270	8,6/10,75	14,4/17,6	31,3/37,67	241,5/292,3	0,97/1,26	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	45/60	0,44/0,59	3,03/4,04	3,23/4,3	43/57,3	3/4	Пермь№8
	Ленивые вареники	120/150	17,7/22,1	10,8/13,5	17,1/21,4	238/298	0,15/0,23	Уфа№208
	Соус молочный	30	1,03	1,99	2,69	32,95	0,2	Уфа№226
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65	Коровка261
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122	
Итого за ужин	370/455	21,6/26,9	16,9/20,9	44,2/55,16	410,2/511,25	3,89/5,08		
Итого за восьмой день:		1615/2180	63,5/83,1	64,6/84,6	217,8/287,0	1634,8/2158,75	33,61/46,78	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 завтрак:	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11	Уфа№39
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№2ДОУ
	Какао	150/200	2,4/3,2	2,33/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	Уфа264
	Бутерброд с маслом, сыром	20/30/5/10,	2,4/6,7	6,4/9,6	8,8/13,2	131,3/197	0,04/0,05	Уфа№2
	Итого за завтрак	345/405	13,45/18,55	19,19/23,16	26,51/34,21	358,2/447,93	3,72/3,86	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150/160	0,75/0,8	0,15/0,16	15,1/16,10	69/73,6	3,0/3,2	Таб№4
обед:	Салат из зеленого горошка с луком	25/45	0,6/1,18	2,12/3,81	1,63/2,93	27,9/50,25	1,34/2,4	Коровка
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5/200/8	1,1/1,4	3,3/4,6	5,0/6,7	55/74	7,19/9,58	Уфа№49
	Тефтели мясные с соусом	60/80/20/30	8,2/10,8	12,9/17	10,1/12,9	190/248	0,81/0,83	Уфа№99
	Макароны отварные	120/150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0,0	Уфа№203
	Компот из апельсина с яблоками	150/200	0,33/0,43	0,14/0,18	20,88/27,84	86/114,66	11,6/15,5	Пермь268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,00	122
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за обед	715/933	17,79/24,0	22,35/30,49	94,26/122,88	658/796,91	23,9/31,5	
Полдник	Печенье песочное	30/45	2,4/3,6	3,0/4,5	22,2/33,3	126/189,0	0,0	Таб№4
	Кисломолочный напиток	150/200	4,2/5,6	3,29/4,38	6,14/8,18	70,9/94,52	1,05/1,40	530
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6,0	
	Итого за полдник	240/305	6,84/9,44	6,53/9,12	34,2/47,36	225,1/311,72	7,05/7,4	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	4,8	Пермь129
	Рулет картофельный с яйцом	100/120	5,52/6,62	7,11/8,53	13,62/16,34	161,3/193,8	3,12/3,74	Пермь219
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,03/14,7	70/93	0,39/0,52	Уфа262
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0,0	122
	Итого за ужин	325/405	9,97/12,43	11,82/14,06	38,43/48,16	319,9/392,8	8,31/9,06	
Итого за девятый день:		1625/2048	48,05/64,42	59,89/76,83	193,4/252,61	1561/1949,4	42,98/51,82	

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 завтрак:	Морковь в сиропе	40/60	0,46/0,7	0,04/0,06	2,26/3,4	11,3/17,0	0,41/0,61	Уфа№15
	Каша манная молочная	150/200	4,66/6,21	5,6/7,47	18,82/25,09	144/192	1,95	Корова88
	Кофе с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,03/14,7	69,7/93	0,35/0,52	Уфа№262
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,00	Уфа№1
	Итого за завтрак	375/495	9,62/12,1	12,14/14,73	46,6/57,69	334/411	2,71/3,08	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100/120	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	47/56,4	10/12	Таб№4
обед:	Солянка домашняя со сметаной	150/250	9,86/13,3	7,8/10,3	3,13/4,23	178/245,4	12,1/17,3	Москва 2004
	Биточки рыбные	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168	23,3/34,95	Уфа№79
	Соус молочный	30	1,03	1,99	2,69	32,95	0,2	Уфа№226
	Калуста тушеная	60/75	1,32/1,65	1,96/2,45	5,64/7,05	45,2/56,5	10,68/13,35	Уфа№135
	Картофельное пюре	60/75	1,23/1,53	2,1/2,62	7,23/9,03	56,8/71	7,19/8,98	Корвка206
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75/1,0	0,04/0,05	20,63/27,5	85,2/110	0,24/0,32	268
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47/70,5	0,0	122
Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123	
Итого за обед	660/880	25,2/35,02	20,33/27,03	70,87/95,67	630,3/854,25	63,71/87,1		
Полдник	Пряник заварной	30/45	2,14/3,21	1,75/2,57	26,86/40,29	131,43/197,14	0,0	
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82/110	0,78/1,04	Уфа№256
	Итого за полдник	180/245	6,24/8,71	6,35/8,77	33,26/48,89	213,43/307,14	0,78/1,04	
Ужин	Котлета рубленая из курицы	50	7,5	10,6	7,6	157,0	0,20	Уфа№125
	Рагу овощное	120/150	7,28/9,1	8,72/10,9	12,6/15,8	158/198	5,94/7,4	Уфа№141
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/1,0	11,25/13,5	46,7/56,0	0,54/0,65	Корова261
	Хлеб ржаной	15/25	0,99/1,65	0,18/0,3	5,01/8,35	26,1/43,5	0,0	123
	Итого за ужин	335/405	16,44/19,05	20,33/22,8	36,46/45,25	387,8/454,5	6,68/8,25	
Итого за десятый день:	1550/2025	57,5/74,88	59,15/73,33	187,19/248,5	1565,5/2026,9	73,88/99,47		