

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>День 1</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	150,0	5,79	8,58	26,7	209,49	1,07	265	
	Бутерброд с сельдью	50,0	5,73	4,73	10,58	88,56	0,97	99	
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	514	
	Яблоко	70,0	0,28	0,28	6,86	32,9	7,0		
	<b>Итого за прием:</b>	<b>420,0</b>	<b>13,89</b>	<b>13,62</b>	<b>58,99</b>	<b>398,87</b>	<b>9,79</b>		
<b>10.00</b>	Сок апельсиновый	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	-	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	3,0	532	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	-	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	3,0		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50,0	2,66	4,5	4,04	68,0	3,66	66	
	Суп-пюре из разных овощей	150,0	2,02	2,7	7,12	60,75	11,43	27/2	
	Котлета	70,0	12,53	11,46	9,99	79,78	-	391	
	Макаронные изделия отварные	70,0	2,47	1,77	15,12	87,73	-	43/3	
	Соус томатный	20,0	0,21	0,74	1,33	13,38	9,22	465	
	Компот из свежих плодов	150,0	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95	521	
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122	
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123	
		<b>Итого за прием</b>	<b>560,0</b>	<b>23,74</b>	<b>21,89</b>	<b>68,0</b>	<b>454,35</b>	<b>26,26</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с овощным фаршем	55,0	3,41	1,82	21,49	115,96	-	555/606
Молоко кипяченое		180,0	5,02	5,73	9,07	108,10	0,44	529	
<b>Итого за прием</b>		<b>235,0</b>	<b>8,43</b>	<b>7,55</b>	<b>30,56</b>	<b>224,06</b>	<b>0,44</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1290,0	46,09	43,06	167,07	1085,63	39,49		
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	23,0	1,75	0,18	11,3	54,05	-	-	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	-	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0			
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			+1,84	+1,06	+5,82	-84,37			
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			+4,15	+2,52	+3,60	-7,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	100,0	17,63	12,20	15,73	246,59	0,39	323
	Молоко сгущенное	20,0	0,13	0,16	1,10	6,53	-	493
	Чай с молоком	150,0	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48	507
	Груша	100,0	0,30	0,40	10,30	47,0	5,0	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>370,0</b>	<b>19,14</b>	<b>13,69</b>	<b>40,21</b>	<b>365,46</b>	<b>5,87</b>	
<b>10.00</b>	Сок яблочный	75,0	0,36	0,06	7,06	34,5	1,5	533
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>7,06</b>	<b>34,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50,0	0,58	3,33	1,5	37,5	12,33	7/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,42	2,1	8,32	58,5	0,28	20/2
	Рыба, запеченная в омлете	75,0	12,65	7,5	1,70	125,15	0,52	348
	Картофель отварной	100,0	1,92	2,80	14,1	92,65	6,0	1/3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150,0	1,01	-	21,75	91,14	-	517
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>555,0</b>	<b>19,55</b>	<b>16,08</b>	<b>57,38</b>	<b>457,14</b>	<b>19,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кекс столичный	50,0	1,95	8,58	27,86	196,53	-	597
	йогурт	180,0	4,5	5,04	23,17	142,2	-	531
	<b>Итого за прием</b>	<b>230,0</b>	<b>6,45</b>	<b>13,62</b>	<b>51,03</b>	<b>338,73</b>	<b>-</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1230,0	45,50	43,45	155,68	1195,83	26,5	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			+1,25	+1,45	-5,57	+25,83		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			+2,82	+3,45	-3,45	+2,20		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	4,28	3,93	12,93	107,35	0,68	180
	Батон с маслом и яйцом	55,0	4,9	6,2	14,2	133,0	-	2/13
	Какао с молоком	150,0	1,95	0,33	19,45	88,71	0,48	507
	<b>Итого за прием:</b>	<b>355,0</b>	<b>11,13</b>	<b>10,46</b>	<b>46,58</b>	<b>329,06</b>	<b>1,16</b>	
<b>10.00</b>	Сок абрикосовый	75,0	0,37	-	9,52	41,25	3,0	532
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	<b>3,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	50,0	0,5	5,0	1,75	54,16	11,23	15/1
	Свекольник	150,0	1,30	2,64	9,67	69,46	5,24	145
	Рулет из рыбы	150,0	17,8	11,3	18,26	245,95	1,16	361
	Соус сметанный	20,0	0,30	1,88	0,68	21,17	0,02	454
	Компот из сухофруктов	150,0	0,41	-	20,55	83,87	0,11	523
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,0</b>	<b>23,8</b>	<b>21,33</b>	<b>70,76</b>	<b>573,81</b>	<b>17,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с картофелем	50,0	4,97	5,47	28,0	181,16	2,61	567
	Молоко кипяченое	150,0	4,16	4,75	7,5	90,0	0,37	529
	Апельсин	60,0	0,12	0,57	4,85	25,8	40,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>9,25</b>	<b>10,79</b>	<b>40,35</b>	<b>296,96</b>	<b>42,98</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	47,0	3,57	0,37	23,12	110,45	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1260,0	44,55	42,58	167,21	1241,08	64,9	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			+0,30	+0,58	+5,96	+71,08		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			+0,68	+1,38	+3,69	+6,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	90,0	7,75	10,8	2,10	146,60	-	311
	Икра кабачковая	80,0	1,04	3,90	4,02	55,40	7,40	128
	Бутерброд с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	-	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	514
	<b>Итого за прием:</b>	<b>350,0</b>	<b>12,83</b>	<b>18,58</b>	<b>32,72</b>	<b>360,42</b>	<b>8,15</b>	
<b>10.00</b>	Сок апельсиновый	75,0	0,37	-	9,52	41,25	3,0	631
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	<b>3,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60,0	4,33	4,60	11,0	78,96	1,8	36/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,2	1,95	4,95	42,0	8,36	6/2
	Суфле из кур с рисом	90,0	11,0	8,1	19,20	180,35	0,26	419
	Картофельное пюре	100,0	2,04	4,24	9,38	96,85	3,4	441
	Компот из яблок и кураги	150,0	0,22	-	13,8	53,25	37,55	1/10
	Хлеб ржаной	25,0	1,66	0,29	8,34	43,5	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>575,0</b>	<b>20,45</b>	<b>19,18</b>	<b>66,67</b>	<b>494,91</b>	<b>51,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	печенье	20,0	1,5	1,96	14,88	83,4	-	604
	Напиток кисломолочный йогуртный «снежок»	180,0	4,5	4,68	19,8	138,6	-	
	яблоко	50,0	0,2	0,2	4,9	23,5	5,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>250,0</b>	<b>6,2</b>	<b>6,84</b>	<b>39,58</b>	<b>245,5</b>	<b>5,0</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	25,0	1,66	0,29	8,34	43,5	--	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1250,0	39,85	44,6	148,49	1142,08	67,52	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			-4,4	+2,6	-12,76	-27,92		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			-9,94	+6,19	-7,91	-2,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога	110,0	16,53	10,66	25,42	226,63	0,20	327
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20,0	0,13	-	2,9	12,15	-	517
	Закрытый бутерброд с сыром	30,0	3,72	6,85	7,42	106,27	0,07	111
	Какао с молоком	150,0	1,95	0,31	19,45	88,71	0,48	508
	<b>Итого за прием:</b>	<b>310,0</b>	<b>22,33</b>	<b>17,82</b>	<b>55,19</b>	<b>433,76</b>	<b>0,75</b>	
<b>10.00</b>	Сок яблочный	75,0	0,36	0,06	7,06	34,5	1,5	532
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>7,06</b>	<b>34,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с перцем	50,0	0,52	5,05	1,8	55,85	16,45	20
	Суп-пюре из разных овощей	150,0	1,75	3,04	5,95	64,56	4,49	176
	Котлета куриная	60,0	7,62	8,95	5,4	132,69	0,49	422
	Каша гречневая вязкая	70,0	2,13	1,89	9,34	63,7	-	3/4
	Компот из яблок с лимоном	150,0	0,18	0,15	19,0	78,22	2,0	523
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,0</b>	<b>15,69</b>	<b>19,59</b>	<b>61,34</b>	<b>494,22</b>	<b>23,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	20,0	1,18	0,94	15,0	73,2	-	603
	Молоко кипяченое	180,0	5,02	5,73	9,07	108,10	0,44	529
	Груша	60,0	0,18	0,24	6,18	28,2	3,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>6,38</b>	<b>6,91</b>	<b>30,25</b>	<b>209,5</b>	<b>3,44</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1175,0	44,76	44,38	153,84	1171,98	29,12	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			+0,51	+2,38	-7,41	+1,98		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			+1,15	+5,66	-4,59	+0,16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150,0	3,82	4,42	18,52	129,0	0,39	18/4
	Бутерброд с повидлом	40,0	1,12	2,86	21,75	117,22	0,12	109
	Чай с лимоном	150,0	0,45	-	11,43	46,87	2,1	506
	<b>Итого за прием:</b>	<b>340,0</b>	<b>5,39</b>	<b>7,28</b>	<b>51,70</b>	<b>293,09</b>	<b>2,61</b>	
<b>10.00</b>	Сок абрикосовый	75,0	0,37	-	9,52	41,25	3,0	533
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	<b>3,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	50,0	1,2	5,05	3,65	63,29	3,7	63
	Рассольник	150,0	1,24	3,22	7,66	73,40	7,11	148
	Рагу из овощей	80,0	1,37	5,8	6,73	85,72	5,33	210
	Котлета	65,0	11,64	10,08	9,30	74,08	-	391
	Компот из сухофруктов	150,0	0,41	-	20,55	83,87	0,10	522
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>545,0</b>	<b>19,35</b>	<b>24,66</b>	<b>67,74</b>	<b>479,56</b>	<b>16,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	65,0	11,04	6,89	13,52	162,95	0,15	330
	йогурт	150,0	3,75	4,2	19,31	118,5	-	531
	Апельсин	40,0	0,08	0,38	3,23	17,2	26,68	
	<b>Итого за прием</b>	<b>255,0</b>	<b>14,87</b>	<b>11,47</b>	<b>36,06</b>	<b>298,65</b>	<b>26,83</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0		-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2		-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1215,0	39,98	43,41	165,02	1112,55	48,68	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин 2.4.1.3049-13 (ед)</b>			-4,27	+1,41	+3,77	-57,45		
<b>Отклонения от СанПин 2.4.1.3049-13 (%)</b>			-9,64	+3,35	+2,33	-4,91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 7</b>	Лапшевник с сыром запечённый	80,0	7,9	5,0	16,32	131,44	0,1	306
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	80,0	1,04	3,90	4,02	55,40	7,40	128
	Бутерброд с маслом	20/4	1,56	3,08	9,4	72,40	-	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	514
	<b>Итого за прием:</b>	<b>334,0</b>	<b>12,59</b>	<b>12,01</b>	<b>44,59</b>	<b>327,16</b>	<b>8,25</b>	
<b>10.00</b>	Сок апельсиновый	75,0	0,37	-	9,52	41,25	3,0	631
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	<b>3,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	50,0	0,68	5,05	3,0	61,12	10,02	2
	Солянка сборная мясная	150,0	5,73	5,93	2,19	120,71	1,27	149
	Мясо отварное	60,0	14,62	11,55	0,45	70,5	0,09	116
	Картофельное пюре	100,0	2,07	2,8	13,7	90,0	7,16	3/3
	Компот из апельсинов с яблоками	150,0	0,31	0,13	20,87	85,99	5,4	524
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>560,0</b>	<b>26,9</b>	<b>25,97</b>	<b>60,06</b>	<b>527,52</b>	<b>23,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок из дрожжевого теста	50,0	4,39	3,73	32,96	181,70	0,46	587
	Напиток кисломолочный йогуртный «снежок»	150,0	3,75	3,9	16,5	115,5	-	-
	Морковь отварная	60,0	0,48	0,17	2,93	14,93	-	-
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>8,62</b>	<b>7,8</b>	<b>52,39</b>	<b>312,13</b>	<b>0,46</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0		-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2		-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1229,0	48,48	45,78	166,56	1208,06	35,65	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			+4,23	+3,78	+5,31	+38,06		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			+9,55	+9,0	+3,29	+3,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	150,0	6,39	8,62	28,67	220,17	1,02	271
	Закрытый бутерброд с сыром	26,0	3,22	5,94	6,43	92,10	0,06	111
	Какао с молоком	150,0	1,95	0,33	19,45	88,71	0,48	508
	Груша	40,0	0,12	0,16	4,12	18,8	2,0	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>366,0</b>	<b>11,68</b>	<b>15,05</b>	<b>58,67</b>	<b>419,78</b>	<b>3,56</b>	
<b>10.00</b>	Сок яблочный	75,0	0,36	0,06	7,06	34,5	1,5	532
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>7,06</b>	<b>34,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с перцем	50,0	0,52	5,05	1,8	55,85	16,45	20
	Суп-пюре гороховый	150,0	3,9	1,35	10,8	72,0	8,01	29/2
	Рыба, тушенная в томате с овощами	85,0	8,10	4,36	3,57	86,30	1,74	354
	Картофель отварной	100,0	1,92	2,80	14,1	92,65	6,0	1/3
	Компот из кураги и изюма	150,0	0,22	-	13,8	64,05	37,55	533
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	20,0	1,31	0,29	6,86	34,8	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>575,0</b>	<b>17,49</b>	<b>14,01</b>	<b>60,77</b>	<b>452,65</b>	<b>69,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка морковная с творогом	110,0	10,91	9,35	14,57	180,32	1,17	324
	Чай с сахаром	150,0	-	-	11,27	45,08	-	505
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>10,91</b>	<b>9,35</b>	<b>25,84</b>	<b>225,40</b>	<b>1,17</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0		-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2		-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1276,0	40,44	38,47	152,34	1132,33	75,98	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			-3,81	-3,53	-8,91	-37,67		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			-8,61	-8,40	-5,52	-3,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,8	5,55	20,4	151,5	0,31	8/4
	Хлеб с сыром	20/7	3,30	1,96	14,0	93,6	0,47	3/13
	чай с молоком	150,0	1,08	0,93	13,07	65,33	0,48	507
	<b>Итого за прием:</b>	<b>327,0</b>	<b>9,18</b>	<b>8,44</b>	<b>47,47</b>	<b>310,43</b>	<b>1,26</b>	
<b>10.00</b>	Сок абрикосовый	75,0	0,37	-	9,52	41,25	3,0	631
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,37</b>	<b>-</b>	<b>9,52</b>	<b>41,25</b>	<b>3,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,0	0,47	2,56	1,54	31,88	6,68	18
	Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,06	3,07	6,74	60,93	7,98	142
	Рулет из говядины с яйцом паровой	150,0	21,47	18,30	7,93	282,49	-	396
	Соус томатный	20,0	0,21	0,74	1,33	13,38	0,30	465
	Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,41	-	20,55	83,87	0,10	522
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>570,0</b>	<b>27,11</b>	<b>25,18</b>	<b>48,28</b>	<b>571,75</b>	<b>15,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с яблоками	50,0	2,67	1,46	27,47	133,74	2,67	565
	Молоко кипяченое	150,0	4,19	4,78	7,56	90,09	0,37	529
	апельсин	60,0	0,12	0,57	4,85	25,8	40,02	
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>6,98</b>	<b>6,81</b>	<b>39,88</b>	<b>249,63</b>	<b>43,06</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0		-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2		-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1232,0	43,64	40,42	145,15	1173,06	62,38	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			-0,61	-1,58	-16,1	+3,06		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			-1,37	-3,76	-10,0	+0,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	150,0	3,9	7,85	28,70	203,44	1,83	270
	Бутерброд с маслом	20/4	1,56	3,08	9,40	72,40	-	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	514
	Груша	55,0	0,16	0,22	5,66	25,85	2,75	
	<b>Итого за прием:</b>	<b>379,0</b>	<b>7,71</b>	<b>11,18</b>	<b>58,61</b>	<b>369,61</b>	<b>5,33</b>	
<b>10.00</b>	Сок яблочный	75,0	0,36	0,06	7,06	34,5	1,5	532
	<b>Итого за прием:</b>	<b>75,0</b>	<b>0,36</b>	<b>0,06</b>	<b>7,06</b>	<b>34,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50,0	0,62	5,1	3,66	63,47	0,81	90
	Суп с рыбными консервами	150,0	5,80	3,29	7,66	85,54	4,37	168
	Азу	150,0	11,59	9,35	13,21	192,46	8,93	375
	Компот из апельсинов с яблоками	150,0	0,31	0,13	20,87	85,99	5,32	524
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0	-	122
	Хлеб ржаной	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2	-	123
	<b>Итого за прием</b>	<b>550,0</b>	<b>21,81</b>	<b>18,38</b>	<b>55,59</b>	<b>526,66</b>	<b>19,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток кисломолочный йогуртный «снежок»	150,0	3,75	3,9	16,5	115,5	-	-
	Творожник песочный	60,0	6,41	12,16	26,49	221,65	0,02	591
	Морковь отварная	50,0	0,4	0,14	2,44	12,44		
	<b>Итого за прием</b>	<b>260,0</b>	<b>10,56</b>	<b>16,2</b>	<b>45,43</b>	<b>349,59</b>	<b>0,02</b>	
<b>ХЛЕБ ЗА ДЕНЬ</b>	Хлеб пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	20,0	1,52	0,16	9,84	47,0		-
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	30,0	1,97	0,35	10,01	52,2		-
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1264,0	40,44	45,82	166,69	1280,36	24,78	
<b>Норма СанПин 2.4.1.3049-13</b>		1000-1250	44,25	42,0	161,25	1170,0		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (ед)</b>			-3,81	+3,82	+5,44	+110,36		
<b>Отклонения от СанПин2.4.1.3049-13 (%)</b>			-8,61	+9,09	+3,37	+9,43		