

Пример пищи	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Рис отварной	170	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	Каша гречневая молочная жидкая	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Суп молочный манный	200
	Кисель из повидла (соус)	35								
	Чай с сахаром	200	Какао с молоком.	200	Кофейный напиток на молоке.	200	Какао с молоком.	200	Кофейный напиток на молоке.	200
	Печенье сахарное	40	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Фрукт	250	Йогурт	250	Сок фруктовый	200
	Зефир	50	Вафл	50					Печенье	50
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Борщ с картофелем	250	Суп картофельный	250	Суп с рыбными консервами	250	Суп картофельный с крупой	250
	Жаркое по-домашнему	200	Шницель рыбный натуральный Соус томатный с овощами	80 30	Плов из птицы	190	Капуста тушеная Тефтели из говядины	100 70	Голубцы ленивые с отварным мясом	180
	Салат из свеклы	60	Пюре картофельное Салат из свежих огурцов	120 50	Салат из свежих помидоров с луком	50	Соус сметанный	30	Салат из свежих огурцов	50
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Компот из сухофруктов	190	Компот из сухофруктов	190	Кисель	200	Компот из сухофруктов	190	Компот из сухофруктов	190
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>Итого:</b>	<b>740</b>
Ужин	Омлет натуральный	180	Запеканка из творога с морковью	210	Рагу овощное	190	Крупеник Соус молочный (сладкий)	200 30	Пюре картофельное	120
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	Кисель из повидла (соус)	40	Яйцо вареное	40	Булочка сладкая	80	Пудинг рыбный запеченный	80
	Хлеб пшеничный	30	Кисломолочный напиток с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30			Соус томатный с овощами	30
	Кофейный напиток на молоке	200			Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30
									Чай с сахаром	200
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>Итого:</b>	<b>460</b>

м п/шт	День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Каша рисовая молочная жидкая	200	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	Каша гречневая молочная жидкая	200
	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток на молоке.	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток на молоке.	200	Какао с молоком	200
	Печенье сахарное	40	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с сыром	35	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с маслом	35
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>Итого:</b>	<b>435</b>
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	Чай с сахаром	200	Фрукт	250	Йогурт	250	Сок фруктовый	200
	Зефир	50	Вафли	50					Сушарик	50
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	Борщ с капустой и картофелем	250	Суп с рыбными консервами	250	Суп картофельный с бобовыми	250
	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	80	Пудинг рыбный запеченный	80	Суфле из отварной курицы	70	Свекла тушеная	60	Запеканка капустная с мясом	180
			Рис отварной с овощами	110	Соус томатный с овощами	30	Запеканка из печени с рисом	180	Соус томатный с овощами	30
	Пюре картофельное	120			Каша гречневая рассыпчатая	100	Соус сметанный	30	Салат из свежих помидоров с луком	50
	Салат из свеклы с яблоками	50	Салат из свежих помидоров с луком	50	Салат из свежих огурцов	50				
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Компот из сухофруктов	190	Компот из сухофруктов	190	Кисель	200	Компот из сухофруктов	190	Компот из сухофруктов	190
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	
Ужин	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	Запеканка творожная	200	Рагу овощное	190	Лашевник с творогом	170	Оладьи	150
			Молоко сгущенное	50	Хлеб пшеничный	30	Соус молочный (сладкий)	40	Молоко сгущенное	30
	Бутерброд с маслом	35	Кисломолочный напиток с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
	Какао с молоком	200			Яйцо вареное	40	Булочка сдобная	80	Фрукт	100
	Конфета	20								
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	