

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная вязкая	200	6.2	9.5	28.4	189	1.2	256
	Какао с молоком	200	4.8	4	21.3	92	1	508
	Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	0	99
завтрак	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4.72	2.9	18.58	120.79	18.198	32
	Сл.гарнир(картофель,капуста)	130	2.70	4.9	27.6	113.5	13.3	15
	Фрикадельки мясные	60	3.18	2	0.158	64.24	0.2	49
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	0.77	465
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	31.76	130.4	2	4
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Печенье	50	1.5	2	14.9	83		609
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	118
ужин	Суфле творожное	200	14.3	8.97	12.28	192.8	0.25	82
	Соус молочный сладкий	25	4.14	3.44	8.08	117.69	0.33	113
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45		503
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			55.42	59.57	240.518	1770	50.648	

Энергетическая ценность 1770ккал

завтрак + 2-й завтрак 570

обед 514.4

полдник 260

ужин 426

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	200	16	13.6	25.2	198	1.1	253
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45	0	503
	Бутерброды с сыром	40	5	8.1	7.4	123	0.1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5.98	3.97	22.59	151.38	46.95	28
	Суфле из печени	70	16.94	8.02	9.15	181.59	15.19	7018
	Макароны отварные	100	3.57	0.37	0.57	104.9	0	19
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.73	4.25	5.81	63.35	1.9	15
	Хлеб ржаной	50	2	0.36	10	52		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	20.1	81	0.8	531
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Банан	80	1.5	1.5	0.5	21	10	118
	Булочка Домашняя	60	0.2	0.5	36.2	233	0	583
ужин	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15.96	13.19	49.36	295.06	2.15	290
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	29.3	518
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			77.28	56.3	252.58	1879.28	110.89	

Энергетическая ценность 1879,28

завтрак + 2-й завтрак 458

обед 634.22

полдник 334

ужин 453.06

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный	200	5.63	7.5	32.4	250	0.5	307
	Какао с молоком	200	4.8	4	21.3	92	1	508
	Бутерброды с маслом	40	1.6	16.7	10	197		99
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Суп картофельный на мясном бульоне	200	6.18	5.28	21.54	159.2	25.51	36/7
	Котлета рыбная любительская	80	15.33	4.52	5.71	125.9	1.93	86
	Рис отварной	150	5.28	9.74	1.24	162.3	5.13	304
	Салат из свеклы отварной	100	1.5	5.5	8.4	89	5.7	51
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	31.76	130.4	2	4
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Апельсин	90	0.8	0.2	6.9	37	51	118
ужин	Вареники ленивые	200	15.7	11.4	17.1	235	0.2	№5/5
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45		503
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			68.16	67.74	210.55	1817.8	96.37	

Энергетическая ценность 1817,8

завтрак + 2-й завтрак	429.52
обед	718.8
полдник	206
ужин	351

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.36	7.3	22.69	187.52	0.9	Jan-70
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45	0	503
	Бутерброды с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
	Банан	85	1.3	0.4	14.3	82	8.5	118
обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	88
	Капуста тушеная	150	3.94	5.3	11.7	112.73	84.25	48
	Котлета мясная рубленая	100	16.02	17.24	8.32	254.85	0.8	99
	Соус томатный с маслом сливочным	100	1.23	3	9.77	71.21	2.21	116
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.4	526
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Пирожок с яблоками	60	3.9	6.4	22.4	173.6	0	139
	Овощное пюре(картофель,морковь)	110	2	4.9	9.30	90.2	3.00	18
	Фрикадельки рыбные	80	8.1	16.1	7.9	161.3	0	263
	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			62.4	73.91	182.09	1776.21	110.16	

Энергетическая ценность 1776,21ккал

завтрак + 2-й завтрак	529.52
обед	670.59
полдник	253.6
ужин	326.8

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша ячневая молочная	200	9.24	9.82	2.97	136.92	0.29	28
	Какао с молоком	200	4.8	4	21.3	92	1	508
	Бутерброды с маслом	35	5	8.1	7.4	123	0.1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
	Уха рыбацкая	200	8.14	2.58	13.86	111.28	17.4	157
обед	Греча рассыпчатая	150	4.58	5.01	20.52	145.5	0	179
	Сотэ из птицы							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10.01	3	109	18.9	17
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из свежемороженой ягод	150	0.1	0.02	14.97	59.87	0	123
полдник	Вафли	20	0.2	0.7	15.5	70		607
	Апельсин	100	0.9	0.2	0.2	43	60	118
	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
ужин	Тефтели мясо-крупяные	100	12.64	9.49	6.47	168.73	0.8	106
	Капуста тушеная	150	3.94	5.3	11.7	112.73	84.25	48
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	29.3	518
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			62.14	58.03	182.29	1917.6	215.44	

Энергетическая ценность 1917,68ккал

завтрак + 2-й завтрак	443.92
обед	686.55
полдник	199
ужин	488.23

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6.9	9.5	30.4	186	1.1	262
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45		503
	Булка с маслом и сыром	45	1.2	12.5	7.5	127		100
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	9.03	2.93	16.44	176.73	19.1	66
	Гренки для супов	10	15.2	1.6	97.2	4.76	0	47
	Макароны отварные	100	3.57	0.37	0.57	104.9	0	19
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	9.45	10.14	6.64	126.06	3.16	263
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.9	31.38	2.88	51
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	31.76	130.4	2	4
полдник	Кефир	3	6	2	8	80	1.4	401
	Печенье	50	1.5	2	24.9	113		609
ужин	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22.8	300	1.49	6.11
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	29.3	518
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			76.14	57.1	320.81	1727.23	62.43	

Энергетическая ценность 1727,23

завтрак + 2-й завтрак

450

обед

626.23

полдник

193

ужин

458

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный с сыром	200	9.24	9.82	2.97	136.92	0.29	78
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45		503
	Булка с маслом	45	1.2	12.5	7.5	127		100
завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Суп молочный	200	6.4	9.05	21.	190.45	2.34	33
	Гуляш из отварного мяса	80	13.75	10.86	26.9	134.4	0	277
	Картофель отварной	100	1.9	4.9	12.7	102	13.9	431
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.73	4.25	5.81	63.35	1.9	15
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
полдник	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	31.76	130.4	2	4
	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	60	118
ужин	Запеканка творожная	200	19.12	12.6	13.8	253.8	0.3	81
	Повидло	40	0.16	0	25.6	80	0	б/н
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45	0	503
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			67.52	62.01	200.64	1646.32	94.8	

Энергетическая ценность 1769,92ккал

завтрак + 2-й завтрак	400.92
обед	795.75
полдник	202
ужин	449.8

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша пшенная молочная	200	6.76	10.42	25.86	224.9	0.9	70
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45		503
	Булка с маслом	45	1.2	12.5	7.5	127		100
второй	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Суп свекольный на кур.б.со сметаной	200	7.48	3.4	20.36	145.6	9.8	46/162
	Плов с мясом	180	13	16.63	35.11	342	0.46	322
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10.01	3	109	18.9	17
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52	19	377
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.1	0	14.97	59.85	0	123
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Ватрушка с творогом	60	6.28	6.54	19.86	172.3	0.03	140
ужин	Суфле рыбное	60	9.54	5.31	2.44	96	0.11	268
	Овощное пюре(картофель,морковь)	110	2	4.9	9.30	90.2	3.00	18
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	29.3	518
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			59.06	72.51	214.1	1793.85	84.9	

Энергетическая ценнос 1793,85ккал

завтрак + 2-й завтрак

488.9

обед

663.57

полдник

252.3

ужин

378

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный	200	5.63	7.5	32.4	250	0.5	307
	Какао с молоком	200	4.8	4	21.3	92	1	508
	Булка с маслом,сыром	55	5	8.1	7.4	113	0.1	97
второй	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	92	2	130
обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3.44	0.5	8.36	61.2	14.34	41
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	4.09	8.6	14.67	154.13	66.28	92
	Соус томатный с маслом сливочным	100	1.23	3	9.77	71.21	2.21	116
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0.73	0.06	3.86	19.6	4.6	27
	Хлеб ржаной	30	2	0.36	10	52		115
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	4.3	526
полдник	Кефир	150	6	2	8	80	1.4	401
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	118
ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	15.22	7.3	23.77	297.54	0	19
	Чай с сахаром	200	0.1		11.3	45	0	503
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.24	14.8	71	0	114
ИТОГО			51.94	42.36	208.63	1632.68	106.73	

Энергетическая ценность 1632,68

завтрак + 2-й завтрак	547
обед	454.14
полдник	127
ужин	413.54