

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	200	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
	Капуста тушеная с мясом	200	14,яяв	11,71	9,73	201	3,27	336
	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	200	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			63,83	64,38	222,49	1797	40,418	

Энергетическая ценность 1797ккал

завтрак + 2-й завтрак 523

обед 586

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	200	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	200	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	Рагу овощное	200	4,62	3,27	21,42	135,35	58,09	57
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	29,3	518
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			71,04	50,98	224,94	1782,57	166,83	

Энергетическая ценность 1782,57

завтрак + 2-й завтрак

472,85

обед

634,22

полдник

334

ужин

293,35

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	200	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	200	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 ячневая молочная	200	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	28
	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	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	10,53	9,83	16,25	223,83	20,87	586
	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	200	6	2	8	80	1,4	401
	Пирожок с яблоками	60	3,9	6,4	22,4	173,6	0	139
	Винегрет с растит.маслом	200	10,52	10,84	38,78	292,58	32,3	2
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			71,88	73,43	180,09	1869,72	144,62	

Энергетическая ценность 1846,25ккал

завтрак + 2-й завтрак	493
обед	739,41
полдник	319
ужин	411

5 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	январь.70
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Бутерброды с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
	Уха рыбацкая	200	8,14	2,58	13,86	111,28	17,4	157
обед	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	10,4	67
	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 свежемороженых 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	200	6	2	8	80	1,4	401
ужин	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	106
	Икра морковная(свекольная)	150	2,4	7,1	10,4	115	7,9	124
	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			67,94	66,7	196,09	1709,4	150,1	

Энергетическая ценность 1709,4ккал

завтрак + 2-й завтрак	543,9
обед	686,55
полдник	199
ужин	452

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	200	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 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	200	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			76,89	62,54	322,31	1784,85	65,25	

Энергетическая ценность 1799,93

завтрак + 2-й завтрак 450

обед 660,8

полдник 193

ужин 416

7 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
	Какао с молоком	200	4,8	4	21,3	92	1	508
	Булка с маслом	45	1,2	12,5	7,5	127		100
второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Щи из свежей капусты на м.к.б. со сметаной	200	1,36	3,86	5,34	61,6	8,01	66/511
	Гуляш из отварного мяса	80	13,75	10,86	26,9	134,4	0	277
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,26	35,7	234,4	0	67
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,9	31,38	2,88	41
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10	52		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	0,8	531
полдник	Пирожок с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	0,79	138
	Кефир	200	6	2	8	80	1,4	401
ужин	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	5,1	441
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,01	3	109	18,9	17
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45	0	503
	Банан	85	1,3	0,4	14,3	82	8,5	118
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	14,8	71	0	114
ИТОГО			59,79	72,77	229,99	1724,5	49,67	

Энергетическая ценность 1724,5ккал

завтрак + 2-й завтрак	447,92
обед	626,13
полдник	259,6
ужин	490,58

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная вязкая	200	5,1	9,1	28,6	217	1,1	261
	Чай с сахаром	200	0,1		11,3	45		503
	Булка с маслом и сыром	45	1,2	12,5	7,5	127		100
завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Суп молочный	200	6,4	9,05	21.	190,45	2,34	33
	Печень по-строгановски	70	17,7	15,2	1,5	258	0	28
	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	200	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	200,87	1850	94,8	

Энергетическая ценность 1850ккал

завтрак + 2-й завтрак

589,39

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 ячневая молочная	200	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	28
	Какао с молоком	150	4,8	4	21,3	92	1	508
	Булка с маслом	45	1,2	12,5	7,5	127		100
второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70		607
обед	Суп свекольный на м.б.со сметаной	200	7,48	3,4	20,36	145,6	9,8	46/162
	Плов с мясом	200	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
	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 свежемороженых ягод	200	0,1	0	14,97	59,85	0	123
полдник	Кефир	200	6	2	8	80	1,4	401
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,3	0,03	140
ужин	Салат картофельный с зел.горошком	150	3,1	11,4	9,8	154	10,2	66
	Банан	85	1,3	0,4	14,3	82	8,5	118
	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			60,87	73,53	219,04	1794,67	100,8	

Энергетическая ценнос 1794,67ккал

завтрак + 2-й завтрак

528,97

обед

556,45

#ЗНАЧ!

полдник

258,3

ужин

352

10 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
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0	306
	Булка с маслом,сыром	55	5	8,1	7,4	113	0,1	97
второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	2	130
обед	Печенье	20	1,5	2	14,9	83		609
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	41
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	0	19
	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	200	6	2	8	80	1,4	401
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
ужин	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	4,09	8,6	14,67	154,13	66,28	92
	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			55,07	47,98	217,49	1657,58	135,43	

Энергетическая ценность 1657,58

завтрак + 2-й завтрак

531

обед

597,55

полдник

133

ужин

312,13