



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 1	сок	150	0,5	0,1	10	79		399
Завтрак :	Греча со сгущённым молоком	200	6,17	6,44	27,7	193,09		168
	Чай с лимоном	30	2,16	2,55	16,8	325		
	Печенье	180	0,126	0,018	10,21	41,004		393
		40	3,12	3,24	30,64	165,5		
Обед:	Суп гороховый	250	4,51	4,708	14,2	117,26		
	Макароны	150	5,76	0,83	31,14	155,1		81
	Гуляш	160	20,624	13,304	5,248	250		204
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		277
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	376
Полдник:	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006		395
	Булка	50	4,12	4,12	18,8	157,2		701
Ужин:	Сырники из творога с джемом	100/30	18,7	12,67	11,4	234		231
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
Итого за 1 день:		1960	72,078	50,974	230,42	1989,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 2	фрукты	100	0,5	1,5	21	47		156
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	7,9	12,725	32,925	278,95		68 391 1
	Чай	200	0,4	0,5	0,08	2,8		
	Булка с маслом	60	2,448	7,552	14,62	136		
Обед:	Ши со сметаной	220	1,54	4,29	7,46	74,6		67 257 321 15 376
	Рыбная котлета	80	13,104	3,14	7,86	112		
	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7		
	Салат из огурцов и помидор	40	0,4	2,46	1,5	29,7		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	
Полдник:	Чай	200	0,4	0,5	0,08	2,8		391 702
	Зефир	20	0,02	0	15,7	60,8		
Ужин:	Оладьи с джемом	120	8,46	13,54	45,7	337,85		449
	Молоко	30	0,138	0,02	15,45	63		
		200	5,6	6,4	9,4	122		
Итого за 2 день:		1890	47,662	58,887	247,75	1486,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 3	фрукты	100	0,5	1,5	21	96		156
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,644	6,16	20,064	162,36		93
	Чай с лимоном	200	0,126	0,018	10,21	41,004		393
	Булка с маслом и сыром	60	6,30	9,174	19,416	185,334		3
Обед:	Салат морковный	40	0,5	0,04	4,65	20,92		41
	Суп с бобовыми	220	4,51	4,71	14,2	117,26		81
	Ленивые голубцы	160	14,14	9,09	20,05	218,67		298
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,04	376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Полдник:	Какао	180		3,26	15,55	106,8		397
	Вафли	40	3,78	1,12	32	140		
Ужин:	Биточки манные со сгущенным молоком	200	8,52	6,26	50,42	292		199
		30	2,16	2,55	16,8	235		
	Чай	180	0,4	0,1	0,08	2,8		391
Итого за 3 день:		1870	51,089	44,482	265,88	1803,588		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 4	сок	100	0,75	0	9,05	79,05		399
Завтрак:	Творожная запеканка с джемом	100	17,54	12,05	17,15	247		237
	Кофейный напиток	30	0,138	0,02	15,45	63		395
	Булка с маслом	180	2,81	2,394	12,762	84,006		1
		40	2,448	7,552	14,62	136		
Обед:	Суп картофельный	220	2,07	2,49	14,63	89,1		77
	Гёфтели	80	11,04	10,16	6,96	163,2		394
	Свекла тушеная в сметанном соусе	180/45	2,92	2,32	18,72	107,46		340
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,04	376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Полдник:	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		372
	Булочка-веснушка	100	7,33	4,78	48,89	270		185
Ужин:	Каша манная	200	4,54	6,006	32,42	202,13		185a
	Чай с лимоном	180	0,126	0,02	10,21	41,004		393
Итого за 4 день:		1820	54,952	48,45	266,182	1764,95		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 5	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Завтрак:	Каша геркулесовая	250	3,33	5,5	11,32	108,22		69
	Чай с молоком	180	3,19	2,8	13,57	92,39		394
	Булка с маслом и сыром	60	3,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:	Рассольник	220	2,47	2,88	11,26	80,96		74
	Печень по-строгановски	80	14,4	5,78	3,55	121,51		104
	Греча	205	6,17	6,44	27,7	193,09		168
	Салат из помидор и лука	40	0,452	2,476	1,89	31,64		14
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		401
	Булка	60	6,18	0,66	41,4	225,24		
Ужин:	Рыба запечённая в омлете	80	14,184	3,696	2,336	98,664		249
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
	Пастила	30	0,15	0	2,52	93		
Итого за 5 день:		1965	65,572	45,386	197,16	1627,648		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 6	сок	сок	0,5	0	9,1	38		
Завтрак:	Макароны с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66		206
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,21	41,004		393
	Печенье	40	3,12	3,24	30,64	165,6		
Обед:	Морковный салат	40	0,5	0,04	4,644	20,92		41
	Суп рыбный	220	4,07	1,04	6,66	60,34		44
	Плов	210	21	19,404	35,133	399		304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Полдник:	Какао	180	3,78	3,258	15,552	106,794		397
	Булка	60	6,18	0,66	41,4	225,24		
Ужин:	Рагу из овощей	150	3,6	9,63	15,3	162		201
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
Итого за 6 день:		1860	61,376	51,71	254,119	1770,158		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 7	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89		
Завтрак:	Каша пшённая	200	6,17	6,44	27,7	193,09		168
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
	Булка с маслом и сыром	60	6,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:	Борщ с мясом	220	8,712	6,402	12,078	140,8		62
	Рыба запеченная в сметанном соусе	180	10,224	4,864	1,984	92		252
	Картофельное пюре	200	3,672	5,76	24,534	164,7		321
	Помидор долькой	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,04	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
Полдник:	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,21	41,004		393
	Конфеты	30	0,03	0,03	28,71	107,01		
Ужин:	Блинчики с повидлом	100	4,67	2,51	35,85	185,45		447
		30	0,138	0,017	15,447	63		
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	122		
Итого за 7 день:		1800	51,288	42,435	238,329	1585,385		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет	80	7,056	13,584	1,352	156,304		215
	Зелёный горошек	40	3,1	2,394	6,5	40		33,44
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Кофейный напиток	180	2,34	2,0	12,762	84,006		395
	Булка с маслом и сыром	60	6,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:	Суп картофельный с крупой	220	2,2	2,464	14,94	90,86		80
	Котлета	80	12,424	9,424	12,856	185,336		282
	Капуста тушёная	180	3,72	5,832	16,974	135,18	0,04	336
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,72	13,68	72,4		
Полдник:	Сок	180	0,75	0	19,05	79,005		399
	Булка	60	6,18	0,66	41,4	225,24		
Ужин:	Творожная запеканка со сгущен.молоком	100	17,54	12,05	17,15	247		237
		30	2,16	2,55	16,8	96		
	Чай с лимоном	180	0,126	0,02	10,21	41,004		393
Итого за 8 день:		1670	69,622	61,372	234,53	1823,069		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 9	фрукты	100	0,75	0	19,05	72,4		399
Завтрак:	Каша ячневая	200	6,17	6,44	27,7	193,1		168
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
	Булка с маслом	40	2,45	7,5	14,62	136		1
Обед:	Суп с макаронами	220	2,376	2,486	15,092	92,18		82
	Жаркое по-домашнему	220	26,93	6,91	23,94	265,3		276
	Салат из капусты	40	0,564	2,032	3,46	34,36		20
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	
Полдник:	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		
	Булка	60	4,62	1,8	29,9	157,2		
Ужин:	Ватрушка с творогом	135	13,17	7,83	41,69	288,57		458
	Чай с лимоном	35	5,98	3,03	3,60	65,56		504
		180	0,13	0,02	10,21	41,004		393
Итого за 9 день:		1870	72,22	45,098	240,182	1656,484		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша манная	210	7,75	9,325	38,575	269,25		268
	Чай с лимоном	180	0,126	0,02	10,21	41,004		393
	Булка с маслом и сыром	60	3,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:	Салат из помидор	40	0,45	2,476	1,8	31,64		14
	Суп картофельный с яйцом	220	2,69	2,86	12,254	85,58		79
	Гуляш	50	5,5	11,95	0,2	130		275
	Греча	205	6,18	6,44	27,7	193,09		168
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	
Полдник:	Сок	200	1,4	0	13,8	62		
	Булка	60	4,62	1,8	29,9	157,2		
Ужин:	Винегрет	90	1,17	7,65	6,12	117		82
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		391
Итого за 10 день:		1795	59,312	52,775	205,265	1632,7		
	объем	белки	жиры	углеводы	ккал			
Итого за весь период	18500	565,171	601,569	2579,817	18139,94			
Среднее значение	1850	56,5171	60,156	257,9817	1813,994			