

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	160,37	0	190
	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	102	0,40	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,75	4,8	16	106	0,1	1
Итого за завтрак		420	11,75	14,1	80,5	368,37	0,5	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		550	12,05	14,4	94,2	453,37	14,6	58
Обед	Свекольник	200	2	5,0	14,1	102,75	8,78	278
	Бефстроганов из отварного мяса	80	16,8	16,6	4,47	181	0,013	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	4,45	71,25	192	0	10
	Салат из зеленого горошка	50	0,8	1,5	1,8	25	3,3	376
	Напиток из изюма	180	0,6	0	14,6	58,6	6,1	148
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	420
Итого за обед		710	26,9	28	121,8	633,6	18,19	492
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	
	Печенье	50	3,3	5,7	32	178,23	0	
Итого за полдник		250	9,1	10,7	40	278,23	1,4	237
Ужин	Запеканка творожная	150	18	12	28	287,74	2,62	352
	Молочный соус	30	2,6	9,2	9,8	13,3	3,2	386
	Бананы	100	0,4	0,4	98	44	10	411
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	147
Итого за ужин		500	23,7	22	161,1	464,04	15,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 010	71,75	75,1	417,1	1 829,24	50,09	

Энергетическая ценность: 1 829,24 ккал

Завтрак: 368,37 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 633,6 ккал (35%)

Полдник: 278,23 ккал (15%)

Ужин: 464,04 ккал (25%)

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая пшениная	200	4,65	6,48	38,2	165,2	1,3	177
	Кофейный напиток	180	3,03	2,65	15,7	92	0,50	54
	Бутерброд с маслом и сыром	46	5,04	9,20	16	115,17	0,07	2
Итого за завтрак		426	12,72	18,33	69,9	372,37	1,87	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		556	13	18,63	83,6	457,37	16	80
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	6	3,6	15	92,3	11,3	80
	Оладьи из пчени	80	9,78	8,19	16,41	144,5	7,37	284
	Соус сметанный	30	0,2	0,7	0,8	21	0	372
	Макаронны отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	192,3	0	
	Салат из моркови с куратой	50	0,6	0	6,45	28,9	2,03	43
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	19,3	88	1,6	390
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
	Кефир	740	51	18,63	281,18	641,25	22,3	
Полдник	Крепдель	200	4,8	5	8	100	1,4	420
	Крепдель	50	3,5	6,6	28	172	0,4	443
Итого за полдник		250	8,3	11,6	36	272	1,8	47
Ужин	Салат рыбный	150	3,31	10,74	19,2	281,85	43,38	47
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
Итого за ужин		465	6,45	11,5	142,5	444,85	53,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 011	78,75	60,36	543,28	1 815,47	93,56	

Энергетическая ценность: 1 815,47 ккал

Завтрак: 372,37 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 641,25 ккал (35%)

Полдник: 272 ккал (15%)

Ужин: 444,85 ккал (25%)

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	жк	у			
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	5,9	5,8	47,2	160,69	0	192
	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	102	0,40	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,75	4,8	16	106	0,1	1
Итого за завтрак		420	11,75	14,1	80,5	368,69	0,5	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		550	12,05	14,4	94,2	453,69	14,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,38	7,320	13,4	118,1	10,3	67
	Жаркое по-домашнему	150	14,32	10,86	28,56	271,13	0,8	292
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,7	2,8	4,6	47	4,5	20
	Компот из с/ф	180	0,15	0	16,4	111,8	0,4	431
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		630	20,35	21,43	78,56	622,28	16	420
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	
	Ватрушка с творогом	50	2,38	11,34	47,6	174,29	5	458-
Итого за полдник		250	8,18	16,34	55,6	274,29	6,4	
Ужин	Виточки пшениные	150	9	6,8	48,5	274,3	0,54	212
	Молочный соус	30	2,6	9,2	9,8	13,3	3,2	352
	Груша	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
		495	14,74	16,76	181,6	450,6	13,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 925	55,32	68,93	409,96	1 800,86	50,82	

Энергетическая ценность: 1 800,86 ккал

Завтрак: 368,69 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 622,28 ккал (35%)

Полдник: 274,29 ккал (15%)

Ужин: 450,6 ккал (25%)

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	жк	у			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	164,3	2,3	189
	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,65	15,7	92	0,50	54
	Бутерброд с маслом и сыром	46	5,04	9,20	16	115,17	0,07	2
Итого за завтрак		426	14,77	21,55	56,1	371,47	2,87	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		556	15,1	21,9	69,8	456,47	17	88
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,2	2,3	25	81,09	9,06	
	Виточки куринные	80	11,93	12,65	8,09	164,23	0,40	
	Томатный соус	30	0,1	4,2	8,0	74	2,3	348
	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4	10,3	321
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1	2,5	4,9	46	5,9	35
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	19,3	88	1,6	390
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		740	21,33	27,25	103,54	643,97	29,56	420
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	
	Булочка «дорожная»	50	0,61	0,61	15,4	173,48	4	02
Итого за полдник		250	6,41	5,61	23,4	273,48	5,4	
Ужин	Голубцы ленивые	150	14,12	9,04	20,26	285,14	20,03	
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
Итого за ужин		465	17,26	9,8	143,56	448,14	30,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 011	60,1	64,56	340,3	1 822,06	82,07	

Ужин: 448,14 ккал (25%)

Энергетическая ценность: 1 822,06 ккал

Завтрак: 371,47 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 643,97 ккал (35%)

Полдник: 273,48 ккал (15%)

5 ДЕНЬ

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,56	9	17	162,70	0	189
	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	102	0,40	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,75	4,8	16	106	0,1	1
Итого за завтрак		420	10,41	17,3	50,33	370,7	0,5	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		550	10,7	17,6	64	455,7	14,6	89
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,6	5,2	15,5	106,9	11,2	
Обед	Рыба, запеченная с яйцом	80	7,2	2,8	1,36	109,31	1,32	268
	Соус «белый» основной	30	0,6	3,5	3,6	48,7	0,2	347
	Рис отварной	150	3,7	5,4	16,9	180,8	0	332
	Икра кабачковая	50	1	3,8	4,5	56	0	01
	Компот из кураги	180	0,6	0	14,6	58,6	6,3	704
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		740	21,5	21,15	72,06	634,56	19,02	420
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Печенье	50	3,3	5,7	32	178,5	0	492
Итого за полдник		250	9,1	10,7	40	278,5	1,4	220
Ужин	Макаронные отварные с сыром	150	11,7	10,28	39,78	219,44	0,2	389
	Апельсины	95	0,9	0,2	21,1	106	60	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
Итого за ужин		465	15,34	10,84	86,18	444,44	60,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 005	56,64	60,29	262,24	1 813,2	95,3	

Энергетическая ценность: 1 813,2 ккал

Завтрак: 370,7 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 634,56 ккал (35%)

Полдник: 278,5 ккал (15%)

Ужин: 444,44 ккал (25%)

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	жк	у			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	160,37	0	190
	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,65	15,7	92	0,50	54
	Бутерброд с маслом сливочным	46	1,75	4,8	16	106	0,1	1
	Итого за завтрак	426	10,68	13,25	78,9	358,37	0,6	418
	Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1
Итого за 2 завтрак		556	11	13,6	92,6	443,37	14,7	76
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,48	9,7	10,3	101	6,27	299
	Котлета мясная	80	7,93	8	8,71	119,24	0,88	348
	Томатный соус	30	0,1	4,2	8,0	74	2,3	171
	Греча расыпчатая	150	4,83	4,45	71,25	192	0	10
Обед	Салат из зеленого горошка	50	0,8	1,5	1,8	25	3,3	376
	Напиток из изюма	180	0,6	0	14,6	58,6	6,1	148
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,45	15,6	74,25	0	420
	Итого за обед	740	20,54	28,3	130,26	644,09	18,85	443
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	225
	Крендель	50	3,5	6,6	28	172	0,4	352
	Итого за полдник	250	9,3	11,6	36	272	2,3	386
Ужин	Пудинг из творога	150	18	12	28	276,54	3,2	411
	Соус молочный	30	2,6	9,2	9,8	13,3	10	147
	Груша	95	0,4	0,4	9,8	44	0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79		
Итого за ужин	495	23,74	21,96	161,1	452,84	15,58	50,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 041	64,58	75,46	419,96	1 812,3		

Энергетическая ценность: 1 812,3 ккал

Завтрак: 358,37 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 644,09 ккал (35%)

Полдник: 272 ккал (15%)

Ужин: 452,84 ккал (25%)

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая «дружба»	200	4,65	6,48	38,2	160,2	1,3	177
	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	102	0,40	43
	Бульброд с маслом и сыром	46	5,04	9,20	16	110,17	0,07	2
Итого за завтрак		426	13,79	19,18	71,5	372,37	0,47	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		556	14,1	19,5	85,2	457,37	14,6	82
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,47	4	18,66	107,65	6	82
	Макаронник с печеню	150	17,9	11,7	33,3	289,6	0,4	309
	Салат из свеклы с яблоком	50	0,6	3,1	6,8	71,14	5,6	36
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	19,3	88	1,6	390
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		630	21,97	19,45	93,66	630,64	13,6	420
Подлник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Печенье	50	3,3	5,7	32	178,5	0	492
Итого за подлник		250	9,1	10,7	40	278,5	1,4	362
Ужин	Рагу овощное (3 вариант)	150	5,7	11,5	21,9	229	16,5	362
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Апельсины	95	0,9	0,2	21,1	106	60	389
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
Итого за ужин		465	9,34	12,06	68,3	454	76,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 901	54,51	61,71	287,16	1 820,51	106,18	

Энергетическая ценность: 1 820,51 ккал

Завтрак: 372,37 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 630,64 ккал (35%)

Подлник: 278,5 ккал (15%)

Ужин: 454 ккал (25%)

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4,6	7,6	10,7	170	0,74	541
	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,65	15,7	92	0,50	54
	Бульброд с маслом сливочным	40	1,75	4,8	16	106	0,1	1
Итого за завтрак	Сок фруктовый	420	9,38	15,05	42,4	368	1,34	418
Второй завтрак		130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	
Итого за 2 завтрак		550	9,7	15,4	56,1	453	15,4	84
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6	7,6	15	110	11,3	312
	Рулет с луком и яйцом	80	19,9	14,1	8	165,15	2,5	143
	Тушеная капуста	150	3,1	6,6	14,4	147	24,9	20
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,7	2,8	4,6	47	4,5	431
	Компот из с/ф	180	0,15	0	16,4	111,8	0,4	148
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,45	15,6	74,25	0	
Итого за обед		700	31,65	31,55	74	655,2	43,6	420
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	452
	Булочка «домашняя»	50	0,61	0,61	15,4	175,98	4	
Итого за полдник		250	6,41	5,61	23,4	275,98	5,4	323
Ужин	Биточки пшеничные	150	9	6,8	48,5	274,6	0,54	352
	Соус сметанный	30	0,2	0,7	0,8	21	0	411
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	
Итого за ужин		495	12,34	8,26	172,6	458,6	10,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 995	60,1	60,82	326,1	1 842,78	75,02	

Энергетическая ценность: 1 842,78 ккал

Завтрак: 368 ккал (20 %)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 655,20 ккал (35%)

Полдник: 275,98 ккал (15%)

Ужин: 458,6 ккал (25%)

9 день

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,7	9,7	24,4	164,3	2,3	189
	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	102	0,40	43
	Бутерброд с маслом и сыром	46	5,04	9,20	16	110,17	0,07	2
Итого за завтрак		420	15,84	22,4	57,73	376,47	2,77	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	418
Итого за 2 завтрак		550	16,1	22,7	71,4	461,47	16,9	87
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,3	113	5,8	87
	Судже из кури	80	9,8	10,4	1,8	133,96	0	327
	Соус томатный	30	0,1	4,2	8,0	74	2,3	348
	Картофельное пюре	150	3,1	4,95	22,65	116,4	10,3	43
	Салат из моркови с курагой	50	0,6	0	6,45	28,9	2,03	390
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	19,3	88	1,6	148
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		740	21,09	25,47	90,1	628,51	22,03	420
Подник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Булочка «Дорожная»	50	0,61	0,61	15,4	173,48	4	02
Итого за подник		250	6,41	5,61	23,4	273,48	5,4	245
Ужин	Сырники из творога	150	10,19	9,13	25	277,74	0,52	245
	Молочный соус	30	2,6	9,2	9,8	13,3	3,2	352
	Бананы	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,4	79	0,08	147
Итого за ужин		495	15,93	19,09	158,1	454,04	13,8	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 035	59,53	72,87	343	1 817,5	58,13	

Энергетическая ценность: 1 817,46 ккал

Завтрак: 376,47 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 628,51 ккал (35%)

Подник: 273,48 ккал (15%)

Ужин: 454,04 ккал (25%)

10 День

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,56	9	17	162,70	0	189
	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,65	15,7	92	0,50	54
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,75	4,8	16	106	0,1	1
Итого за завтрак		420	9,34	16,45	48,7	360,7	0,6	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	130	0,3	0,3	13,7	85	14,1	418
Итого за 2 завтрак		550	9,64	16,8	62,4	445,7	14,7	80
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	6	3,6	15	95,8	12,3	80
	Котлеты рыбные	80	15,6	7,7	7,6	122	1,6	248
	Соус «белый»	30	0,6	3,5	3,6	48,7	0,2	347
	Рис отварной	150	3,7	5,4	16,9	180,8	0	332
	Икра кабачковая	50	1	3,8	4,5	56	0	01
	Компот из кураги	180	0,6	0	14,6	58,6	6,3	704
	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	0	148
Итого за обед		740	29,3	24,45	77,8	636,15	20,4	420
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	420
	Крепдель	50	3,5	6,6	28	172	0,4	443-
		250	9,3	11,6	36	272	1,8	
Итого за полдник	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	6,4	1,8	15,5	252,84	12,6	358
	Яйцо	40	1,05	0,95	0,05	40,8	0	13
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	40	0	411
	Бутерброд с маслом	40	1,75	4,8	16	79	0,1	1
Итого за ужин		505	9,7	7,95	139,45	456,64	22,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2 045	57,94	60,8	315,65	1 810,49	59,6	

Энергетическая ценность: 1810,49 ккал

Ужин: 456,64 ккал (25%)

Завтрак: 360,7 ккал (20%)

Второй завтрак: 85 ккал (5%)

Обед: 636,15 ккал (35%)

Полдник: 272 ккал (15%)

Итого за 10 дней

	Всего	Среднее за 1 день
Энергетическая ценность, ккал	18 184,41	1 818,441
Белки	657,68	65,7
Жиры	613,85	61,4
Углеводы	3 132,66	313,27

Калорийность	Всего	Среднее за 1 день, %
Завтрак	3 687,51	20%
Второй завтрак	850	5%
Обед	6 370,25	35%
Полдник	2 748,46	15%
Ужин	4 528,19	25%