

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак		450	14.598	19.452	48.256	426.754	2.504	
	суп молочный с макаронными изделиями	220	6.644	6.16	20.064	162.36	1.012	93
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
ОБЕД		757.5	38.341	34.508	91.181	830.274	169.246	
	суп с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.325	167.25	9.1	87
	плов из птицы	210	21	19.404	35.133	399	0.546	304
	салат из свежих огурцов	60	0.456	3.654	1.428	40.38	5.7	13
	яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399
полдник		366	15.88	11.122	57.742	394.54	9.15	
	пудинг из творога (запеченый)	100	15.14	10.76	24.33	255	0.19	235
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 8 день		1573.5	68.819	65.082	197.179	1651.568	180.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак		370	14.34	19.788	31.74	362.366	3.33	
	сосиски, сардельки отварные	50	5.5	11.95	0.2	130	0	275
	икра кабачковая	60	0.546	2.82	3.552	41.76	3.312	продукт промышл произ- ва
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	продукт промышл произ- ва
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом , повидлом	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ОБЕД		797.5	17.387	22.435	99.619	558.148	59.197	
	борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	220	2.398	5.236	12.034	104.94	15.642	59
	тефтели мясные	80	5.912	6.552	7.808	0.568	0.426	286
	соус сметанный с луком	20	0.324	1.174	1.408	17.5	0.256	356
	пюре картофельное	180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	321
	салат из белокочанной капусты	60	0.846	3.048	5.19	51.54	20.97	20
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.18	0.015	26.46	106.65	0.105	379
полдник		306	8.394	11.96	44.918	320.246	11.066	
	печенье сдобное	40	2.56	6.72	27.4	180.4	0	продукт промышл произ- ва
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 9 день		1473.5	40.121	54.183	176.277	1240.76	73.593	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак		445	10.648	15.205	59.668	418.06	1.407	
	суп молочный с макаронными изделиями	220	6.644	6.16	20.064	162.36	1.012	93
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	5	1.16	1.475	0	18	0.035	7
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
ОБЕД		757.5	27.05	24.044	88.248	678.75	194.018	
	суп картофельный с бобовыми	220	4.51	4.708	14.19	117.26	5.126	81
	котлеты, биточки,шницели рубленные	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	282
	капуста тушеная	180	3.519	5.508	16.031	127.67	29.172	336
	салат из свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	5.7	33
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399
полдник		366	8.694	10.884	36.408	277.616	194.018	
	котлеты картофельные	100	3.13	6.04	20.42	148.57	10.19	139
	Кефир,ряженка, простокваша, айран	180	5.22	4.5	7.56	91.206	0.54	401
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 10 день		1568.5	46.392	50.133	184.324	1374.426	389.443	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			498.0882	499.5526	2072.3618	14690.074	1272.153	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			49.80882	49.95526	207.23618	1469.0074	127.2153	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.390645	3.400613	14.1072251		8.65994957	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак		450	13.982	18.836	45.902	409.374	2.57	
	суп молочный манный	220	6.028	5.544	17.71	144.98	1.078	92
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
ОБЕД		767.5	21.709	22.11	91.545	654.01	176.787	
	борщ с капустой и картофелем	250	1.825	4.9	12.75	102.5	10.275	57
	фрикадельки мясные в соусе	80	6.52	6.568	5.976	109.336	0.352	288
	соус сметанный	20	0.282	1	1.174	14.82	0.008	354
	каша вязкая	150	7.449	5.278	33.488	211.25	0	314
	салат из свежих помидоров с луком	60	0.678	3.714	2.832	47.46	12.252	14
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.9	0	13.14	56.394	153.9	399 ж
полдник								
	оладьи	120	8.46	13.536	45.696	337.848	0.408	449
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	апельсины, мандарины, ананас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
		386	9.3554	13.7002	94.2696	536.778	45.684	
итого за 1 день		1603.5	45.0464	54.6462	231.7166	1600.162	225.041	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак		450	13.256	18.88	46.716	410.034	2.504	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
ОБЕД		787.5	20.879	16.142	98.871	625.87	52.692	
	суп картофельный с макаронными изделиями	220	2.376	2.486	15.092	92.18	7.26	82
	пюре картофельное	180	3.672	5.76	24.534	164.7	21.798	321
	рыба тушеная с овощами	80	8.744	4.08	2.056	80	2.304	247
	салат из белокачанной капусты	60	0.846	3.048	5.19	51.54	20.97	20
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
полдник		316	8.004	5.962	50.12	286.634	10.04	
	вафли	50	3.88	2.36	26.14	142	0	продукт промышл произ- ва
	какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 2 день		1553.5	42.139	40.984	195.707	1322.538	65.236	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак		480	17.699	10.865	41.106	333.642	9.811	
	рыба припущенная с овощами	80	6.736	0.424	2.52	41.336	1.096	244
	соус томатный	30	0.348	1.26	2.406	22.35	0.714	348
	овощи отварные с маслом	150	1.965	3.885	7.77	73.95	5.535	320
	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	продукт промышл произ- ва
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
ОБЕД		827.5	20.202	25.118	127.011	815.975	35.411	
	рассольник ленинградский	250	2.1	5.125	16.6	120.75	7.55	76
	котлеты из овощей	150	4.68	9.915	18.33	181.305	14.205	146
	каша вязкая	150	7.449	5.278	33.488	211.25	0	314
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.588	3.69	2.238	44.52	10.056	15
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
полдник		316	3.09	4.112	76.45	361.82	8.846	
	пирожки сдобные	50	2.53	3.75	36.27	196	0.12	продукт промышл произ-
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 3 день		1623.5	40.991	40.095	244.567	1511.437	54.068	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак		450	13.256	18.88	46.716	410.034	2.504	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	чай с молоком или сливками	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
ОБЕД		747.5	20.106	13.84	99.024	603.68	32.12	
	суп картофельный с клёцками	250	1.804	2.728	11.066	76.12	5.06	85
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	11.888	8.784	27.232	236	23.808	291
	соус сметанный	30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	салат из моркови	60	0.75	0.06	6.966	31.88	2.88	41
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
полдник		366	22.1774	15.2102	40.9836	388.956	46.57	
	сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	231
	кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	апельсины, мандарины, ананас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
итого за 4 день		1563.5	55.5394	47.9302	186.7236	1402.67	81.194	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак		450	15.56	20.986	42.234	419.646	3.548	
	суп молочный с крупой	220	5.302	5.588	18.524	145.64	1.012	94
	бутерброды с маслом	40	2.448	7.552	14.62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	0.07	7
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
ОБЕД		787.5	25.334	24.796	101.195	729.786	44.892	
	борщ с фасолью и картофелем	250	3.55	5.1	14.525	118.25	6.3	63
	капуста тушеная	180	3.519	5.508	16.031	127.67	29.172	336
	котлеты, биточки,шницели рубленные	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	282
	салат из свежих огурцов	60	0.456	3.654	1.428	40.38	5.7	13
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
полдник		326	4.442	5.282	81.166	389.62	8.804	
	пряники детские	60	3.882	4.92	40.986	223.8	0.078	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	379
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 5 день		1563.5	45.336	51.064	224.595	1539.052	57.244	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак		420	19.568	13.652	52.976	413.01	13.67	
	котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10.696	3.76	7.984	108	0.344	255
	соус томатный	30	0.348	1.26	2.406	22.35	0.714	348
	яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	салат из свежих помидор с луком	60	0.678	3.714	2.832	47.46	12.252	14
	компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
ОБЕД		777.5	26.717	24.803	103.824	746.493	23.093	
	суп картофельный с крупой	250	2.5	2.8	17	103.25	8.25	80
	соус сметанный	30	0.423	1.5	1.761	22.23	0.012	354
	птица тушеная	80	12.947	11.858	3.223	171.413	0.011	301
	макаронные изделия отварные	150	5.52	4.515	26.445	168.45	0	317
	салат летний	60	0.732	3.12	3.87	46.5	11.22	16
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.54	0.36	29.34	122.4	3.6	399
полдник		366	23.374	17.29	34.668	386.846	11.306	
	запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
	молоко кипяченое	180	5.49	4.896	9.09	102.006	2.466	400
	плоды и ягоды свежие	86	0.344	0.344	8.428	37.84	8.6	368
итого за 6 день		1563.5	69.659	55.745	191.468	1546.349	48.069	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак		380	14.948	12.354	79.242	488.006	1.27	
	запеканка рисовая с творогом	200	12.14	9.96	66.48	404	0.1	94
	кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
ОБЕД		747.5	22.108	20.182	91.919	639.362	49.385	
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.875	8.475	84.75	18.475	85
	голубцы ленивые	160	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	291
	соус сметанный с томатом и луком	30	0.573	1.761	2.391	27.69	0.696	357
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.69	2.238	44.52	10.056	15
	хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	продукт промышл произ- ва
	хлеб ржаной	37.5	2.475	0.45	12.525	65.25	0	продукт промышл произ- ва
	кисель из яблок сушеных	180	0.216	0.018	31.752	127.98	0.126	376
полдник		316	6.9894	7.1542	68.6436	373.744	46.71	
	пирожки сдобные	50	2.53	3.75	36.27	196	0.12	продукт промышл произ- ва
	какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	апельсины, мандарины, ан анас с сахаром	86	0.6794	0.1462	16.8216	70.95	45.15	371
итого за 7 день		1443.5	44.0454	39.6902	239.8046	1501.112	97.365	