

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	38.587	30.974	94.127	811.254	177.028	
	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 овощной с яблоками и свеклой	60	0.702	0.12	4.374	21.36	13.482	37
	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	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	69.065	61.548	200.125	1632.548	188.682	

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	17.393	23.041	99.445	562.948	43.927	
		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 свеклы	60	0.852	3.654	5.016	56.34	5.7	33
		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	40.127	54.789	176.103	1245.56	58.323	

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	26.948	20.45	90.198	653.79	191.198	
	суп картофельный с бобовыми	220	4.51	4.708	14.19	117.26	5.126	81
	котлеты, биточки,шницели рубленые	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 моркови	60	0.75	0.06	6.966	31.38	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
	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	191.198	
	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	46.29	46.539	186.274	1349.466	383.803	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			498.5582	488.2146	2085.9098	14644.074	1234.701	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

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	21.577	21.216	92.265	648.31	167.847	
		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
		икра кабачковая	60	0.546	2.82	3.552	41.76	3.312	продукт промышл произ- ва
		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	44.9144	53.7522	232.4366	1594.462	216.101	

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	20.843	16.79	98.295	629.29	39.672	
	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
	винегрет овощной	60	0.81	3.696	4.614	54.96	7.95	45
	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	42.103	41.632	195.131	1325.958	52.216	

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			807.5	20.082	21.508	127.689	785.695	34.343	
		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 овощной с яблоками и свеклой	40	0.468	0.08	2.916	14.24	8.988	37
		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			1603.5	40.871	36.485	245.245	1481.157	53	

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	25.73	24.796	104.783	745.746	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 рубленые	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	282
	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	0.54	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	45.732	51.064	228.183	1555.012	57.244

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 6									
завтрак			420	19.736	12.986	55.334	417.09	22.388	
		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 белокачанной и морской капусты	60	0.846	3.048	5.19	51.54	20.97	20
		компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
ОБЕД			777.5	26.531	24.503	103.506	741.753	15.185	
		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	150	5.52	4.515	26.445	168.45	0	317
		икра кабачковая	60	0.546	2.82	3.552	41.76	3.312	продукт промышл произ- ва
		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	69.641	54.779	193.508	1545.689	48.879	

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	22.338	20.188	94.295	649.802	47.279	
	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
	винегрет овощной	60	0.81	3.696	4.614	54.96	7.95	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
	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	44.2754	39.6962	242.1806	1511.552	95.259	