

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
		360	9.28	11.95	49.54	342.5	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.9	100
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.8	5.7	11	102	1
		150	0.5	0	10.1	42.6	
2й завтрак	Сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	42.6	418
		560	13.54	11.88	81.45	482.84	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0.47	1.55	5.9	39.45	29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.36	1.8	10.73	67.35	90/132
	Рис отварной	110	2.68	3.94	26.9	153.78	332
	фрикадельки мясные в соусе	50/30	4.06	4.1	3.73	68.31	305
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.83	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.2	
		200	12.01	7.9	33.85	254.9	
Полдник	Молоко	170	5.47	4.87	9.06	101.9	419
	Булочка российская	50	6.54	3.03	24.79	153	457
		400	17.64	19.92	41.06	410.6	
Ужин	Запеканка капустная с мясом	180	16	19.4	20.3	319.2	166
	Чай с лимоном	180	0.06	0.02	11.1	44.4	412
	Хлеб пшеничный	40	1.58	0.5	9.66	47	
Итого за первый день			52.97	51.65	216	1533.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
		360	8.24	11.89	53.11	352.38	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке жидкая	150	3.83	3.83	28.07	162.18	199
	Какао с молоком	180	2.61	2.36	14.04	88.2	416
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.8	5.7	11	102	1
		100	0.78	0.17	20	85.2	
2й завтрак	Апельсин	100	0.78	0.17	20	85.2	386
		530	19.56	11.92	103.55	522.9	
Обед	Томаты парционные	30	0	0	1.2	4.8	
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	2.63	1.09	29.4	63	61
	Котлета рубленая	50	7.4	5.6	7.47	110	299
	Гречка отварная	110	6.3	4.47	28.34	178.75	330
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.8	84.75	394
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	15.05	8.81	33.75	291.32	
Полдник	Йогурт	170	11.55	4.8	6	130.5	420
	Булочка творожная	50	3.5	4.01	27.75	160.82	470
		400	31.95	8.058	31.03	319.5	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	180	29	7.3	4.7	198	263
	Чай с сахаром	180	0.05	0.018	9.99	39.9	411
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за второй день			75.58	40.848	241.44	1571.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
		355	7.69	11.9	49.86	307.3	
Завтрак	Каша ячневая на молоке жидкая	150	3.09	3.8	24.5	144.3	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.36	61	414
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.8	5.7	11	102	1
		150	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Сок фруктовый	150	1.5	0.5	2.1	95	418
		530	16.66	13.67	67.3	434.84	
Обед	Салат из моркови	30	0.38	0.03	3.48	15.69	42
	Суп овощной на говядине	150	3.3	3.15	9.8	59.1	87/59
	Гуляш из отварного мяса	50	7.71	6.2	1.98	94.5	293
	Картофельное пюре	110	2.25	3.52	14.9	100.65	339
	Кисель из ягод вишни	150	0.12	0.03	20.8	83.3	396
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	7.46	7.17	36.6	240.7	
Полдник	Молоко	150	4.56	4.07	7.6	84.9	419
	Пирожок с повидлом	50	2.9	3.1	29	155.8	437
		400	13.12	10.01	55.14	360.2	
Ужин	Макароны с сыром	180	10.1	9.25	28.6	237.6	220
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за третий день			46.43	43.25	211	1438.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
		360	6.26	10.12	35.5	258	
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке жидкая	150	4.4	4.4	13.4	111.6	199
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.8	5.7	11	102	1
		100	0.6	0.6	15.4	69	
2й завтрак	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	69	386
		540	17.99	17.13	72.78	519.52	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30	0.02	1.9	2.5	29.72	12
	Суп картофельный с крупой	150	1.18	1.64	8.77	54.45	86
	Суфле из отвар. мяса с рисом	60	11.06	8.94	13.07	179	295
	Капуста тушеная	110	2.5	3.9	11.3	90	354
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.8	84.75	394
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	9.98	9.31	25.56	216.17	
Полдник	Сок яблочный	170	5.22	4.5	7.56	81.95	418
	Гренки с сыром	30	4.76	4.81	18	134.22	125
		400	26.89	18	61.27	512.92	
Ужин	Запеканка из творога	150	22.8	15.66	22.29	321.1	251
	Соус молочный	30	0.58	1.35	3.97	31.22	369
	Отвар из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за четвертый день			61.72	55.16	210.51	1575.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
		360	12.58	16.62	49.89	403.8	
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150	8.4	8.91	27.2	226	222
	Кофейный напиток с молоком	180	2.38	2.01	11.69	75.8	414
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.8	5.7	11	102	1
		100	0.4	0.4	9.8	44	
2й завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
		530	13.38	10.8	71.615	434.65	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0.4	1.5	2.6	25.8	21
	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.08	9.975	72.45	82
	Картофель отварной	110	2	3.1	16.9	104	336
	Биточек из рыбы	50	6.7	2.35	5	67.5	271
	Кисель из свежих ягод	150	0.12	0.03	20.8	83.3	396
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	9.055	11.175	31.325	262.7	
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.7	420
	Кекс творожный	50	4.705	7.425	25.025	186	475
		400	14.65	11.89	55.51	405.6	
Ужин	Рис отварной с овощами	120	2.7	4.39	20	151	334
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8.93	6.74	8.97	132	299
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за пятый день			50.065	50.885	218.14	1550.75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
		363	12.02	9.56	43.29	292.61	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4.47	4.11	12.8	106.65	199
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.99	39.96	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8	3.5	5.04	10.7	102	3
		100	4	0.4	9.8	44	
2й завтрак	Яблоко	100	4	0.4	9.8	44	386
		530	20.87	18.14	72.09	533.03	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0.9	1.55	1.9	25.08	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	62.85	88
	Плов из мяса кур	160	15.33	14.06	25.49	290	321
	Компот из свежих фруктов	150	0.13	0.09	18.08	73.5	390
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		200	10.93	7.66	29.64	219.28	
Полдник	Кефир	150	4.35	3.75	8.81	75	420
	Ватрушка с творогом	50	6.58	3.91	20.83	144.28	441
		400	21.02	13.25	47.99	395.6	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	15.45	10.17	17.34	225	264
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за шестой день			68.84	49.01	202.81	1484.52	

			Пищевые вещества (г)	Энергетич	
--	--	--	----------------------	-----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7							
		363	19.5	9.66	48.4	309.9	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке вязкая	150	4	4.6	27.5	166.9	182
	Чай с лимоном	180	12	0.02	10.2	41	412
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8	3.5	5.04	10.7	102	3
		100	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Банан	100	1.5	0.5	2.1	95	386
		560	25.15	20.66	64.32	465.29	
Обед	Салат из свеклы	30	0.43	1.83	2.5	28.17	34
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	1.4	1.69	9.98	60.75	83
	Голубцы ленивые	160	14.1	9.08	20	218.7	315
	Подлива	30	0.5	1.5	2.1	24.03	375
	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.4	52.04	390
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	8.56	10.56	42	299.99	
Полдник	Молоко	150	4.56	4.06	7.5	84.99	419
	Печенье	50	4	6.5	34.5	215	
		420	14.715	10.23	52.06	357.24	
Ужин	Макароны отварные	110	0.125	0.09	18.08	73.5	335
	Оладьи из печени	60	7.74	6.2	2.14	93.34	
	Огурец конс. порционный	30	0.15	0	0.5	2.8	
	Какао с молоком	180	3.8	3.2	15	106	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за седьмой день			69.425	16.14	78.58	591.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
		360	9.48	10.85	34.99	277.1	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.6	3.8	12.6	99.3	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2.38	2.01	11.69	75.8	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8	3.5	5.04	10.7	102	3
		100	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Банан	100	1.5	0.5	2.1	95	386
		530	14.905	11.09	63.42	413.05	
Обед	Морковно-яблочный салат	30	0.26	1.56	2.36	24.6	41
	Суп гороховый с гренками	150/20	3.3	3.15	9.8	80.85	87
	Картофельная запеканка с печенью и с маслом	160/5	9.9	6.05	26.5	199.5	308
	Компот из свежих фруктов	150	0.125	0.09	18.08	73.5	390
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	6.96	7.97	28.25	213.99	
Полдник	Молоко	170	4.56	4.07	7.55	84.99	419
	Печенье	30	2.4	3.9	20.7	129	
		400	7.04	13.8	50.02	350	
Ужин	Рагу из овощей	180	2.7	12.8	16.8	192.8	148
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за восьмой день			39.885	44.21	178.78	1349.14	

			Пищевые вещества (г)	Энергетич	
--	--	--	----------------------	-----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9							
		363	13.035	25.805	25.29	398.77	
Завтрак	Омлет натуральный	150	9.47	18.85	3.76	233.75	229
	икра кабачковая	30	0.02	1.9	2.5	29.72	57
	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	8.33	33.3	411
	Бутерброд с маслом сливочными сыром	20/5/8	3.5	5.04	10.7	102	3
		100	0.4	0.4	9.8	88.2	
2й завтрак	Груша	100	0.4	0.4	9.8	88.2	386
		540	16.41	14.98	61.03	455.84	
Обед	Салат из конс. огурцов с луком	30	0.26	1.56	0.78	17.94	20
	Борщ картофельный	150	3.11	3.09	8.55	88.2	64
	Шницель рубленный	50	7.44	5.6	7.46	110	299
	Тушеная капуста	120	2.5	3.9	11.3	90	354
	Компот из ягод	150	0.2	0.09	16.6	68.1	393
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	11.1	7.1	32.34	237.99	
Полдник	Молоко	150	4.56	4.07	7.55	84.99	419
	Булочка российская	50	6.54	3.03	24.79	153	457
		420	37.38	24.69	56.67	695.7	
Ужин	Сырники	180	33.48	22.8	19.4	514.8	245
	Соус молочный сладкий	20	0.39	0.9	2.26	20.3	369
	Отвар из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за девятый день			78.325	72.975	185.13	1876.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
		360	5.04	9.43	48.2	297.3	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	3.18	3.71	26.1	150.9	182
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.8	5.7	11	102	1
		100	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Груша	100	1.5	0.5	2.1	95	386
		560	17.11	15.41	84.95	556.45	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0.54	2.08	3.42	34.6	23
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1.27	3.04	7.9	70.95	69
	Мясной рулет с яйцом	60	7.18	5.92	5.39	109	312
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5.1	3.6	31.1	177	330
	Кисель из свежих ягод	150	0.12	0.03	20.8	83.3	396
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
		200	19.52	12.5	20.26	271.98	
Полдник	Снежок	170	5.22	4.5	7.56	91.98	420
	вафли	30	14.3	8	12.7	180	
		400	16.08	17.22	49.74	428.38	
Ужин	Винегрет овощной	120	1.64	7.4	10.12	113.76	46
	Котлета мясная рубленая	60	8.93	6.74	8.97	132	299
	Какао с молоком	180	2.61	2.34	14.31	101.02	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.6	
Итого за десятый день			59.25	55.06	205.25	1649.11	
Итого за весь период			602.49	479.188	1947.64	14619.97	
Среднее значение за период			60.249	47.9188	194.764	1461.997	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			111.5722222	79.86467	74.62222	81.22206	