Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
		420	11.6	15.36	59.46	421.8	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	100
	Чай с молоком	180	2.9	2.6	15.9	98	413
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.45	7.55	14.62	136	1
		200	0.5	0	10.1	42.6	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0.5	0	10.1	42.6	418
		770	20.87	18.55	118.33	723.4	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0.94	3.1	11.8	78.9	29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.48	2.4	12.5	89.8	90/132
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	209.7	332
	Фрикадельки мясные в соусе	80/30	6.52	6.56	5.97	109.3	305
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	394
	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		250	12.62	8.45	34.86	266.33	
Полдник	Молоко	200	6.08	5.42	10.07	113.33	419
	Булочка российская	50	6.54	3.03	24.79	153	457
		450	21.03	22.94	49.23	487.3	
Ужин	Запеканка капустная с мясом	220	18.6	22.62	23.64	372.4	166
	Чай с лимоном	200	0.06	0.02	11.1	44.4	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за первый день			66.62	65.3	271.98	1941.43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
		420	10.05	13.75	63.32	416.6	
Завтрак	Каша пшеничная на молоке жидкая	200	4.7	3.6	32.8	182.6	182
	Какао с молоком	180	2.9	2.6	15.9	98	416
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.45	7.55	14.62	136	1
		100	0.78	0.17	20	85.2	
2й завтрак	Апельсин	100	0.78	0.17	20	85.2	386
		710	23.805	16.78	96.38	710.25	
Обед	Томаты порционные с луком	60	0.43	2.6	1.3	29.9	
	Суп рыбный	200	0.22	0.08	0.03	82	61/142
	Котлета рубленая	70	10.43	7.7	10.2	151.4	299
	Гречка отварная	130	7.445	5.28	33.49	211.25	330
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		250	16.45	10.41	44.86	355.66	
Полдник	Йогурт	200	11.55	4.8	6	130.5	420
	Булочка творожная	50	4.9	5.61	38.86	225.16	470
		450	41.91	13.96	35.44	436.9	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	220	39.48	13.64	9.85	322	263
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за второй день			92.995	55.07	260	2004.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
		414	8.69	12.41	55.2	367.7	
Завтрак	Каша ячневая на молоке жидкая	200	3.76	3.6	28.44	161.1	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2.08	6.4	12.4	115.6	1
		200	0.5	0	10.1	42.6	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	0.5	0	10.1	42.6	418
		710	18.92	20.29	79.13	615.2	
Обед	Капуста морская консервированная	50	0.6	6	0.42	73.2	
	Суп овощной на говядине	200	1.66	1.76	7.34	78.8	84/59
	Гуляш из отварного мяса	70	8.99	7.23	2.31	110.25	293
	Картофельное пюре	130	2.66	4.16	17.7	118.95	339
	Кисель из ягод	180	0.13	0.04	25	100	396
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		250	9.68	6.82	43.37	272.93	
Полдник	Молоко	200	6.08	5.42	10.07	113.33	419
	Пирожок с повидлом	50	3.6	1.4	33.3	159.6	437
		450	21.03	22.94	49.23	487.3	
Ужин	Макароны с сыром	220	12.29	11.31	34.96	290.4	220
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2.08	6.4	12.4	115.6	
Итого за третий день			58.82	62.46	237.03	1785.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
		420	7.81	12.87	42.02	314.4	
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке жидкая	200	5.3	5.3	16.3	134	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.45	7.55	14.62	136	1
		100	0.6	0.6	15.4	69	
2й завтрак	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	69	386
		710	25.14	21.39	95.27	684.02	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	0.03	2.5	3.21	39.72	12
	Суп картофельный с крупой	200	1.57	2.18	11.7	72.6	86
	Суфле из отвар. мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232	295
	Капуста тушеная	130	2.7	4.2	12.3	104	354
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25	101.7	394
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		250	10.3	8.02	50.2	309	
Полдник	Сок яблочный	200	1	0	20.2	85.3	418
	Гренки с сыром	50	9.3	8.02	30	223.7	125
		450	29.93	19.99	64.88	560.02	
Ужин	Запеканка из творога	180	26.31	18.07	25.72	370.5	251
	Соус молочный	40	0.58	1.35	3.97	31.22	369
	Отвар из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.8	417
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за четвертый день			73.78	62.87	267.77	1936.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
		450	15.4	19.21	59.26	458.5	
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200	10.1	9.25	30.28	244	222
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.45	7.55	14.62	123.5	1
		100	0.4	0.4	9.8	44	
2й завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
		710	20.59	15.23	96.86	604.97	
Обед	Салат из свежей капусты	50	0.7	2.5	4.3	43	21
	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.3	96.6	82
	Картофель отварной	130	2.5	3.7	19.9	123.37	336
	Биточек из рыбы	80	10.7	3.8	8	108	271
	Кисель из свежих ягод	180	0.13	0.04	25	100	396
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
		250	9.925	11.925	32.585	278	
Полдник	Ряженка	200	5.22	4.5	7.56	92	420
	Кекс творожный	50	4.705	7.425	25.025	186	475
		470	16.89	14.01	60.89	461.5	
Ужин	Рис отварной с овощами	150	3.4	5.49	25	188	334
	Котлета мясная рубленая паровая	70	11	8.2	11.2	162	299
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за пятый день			63.205	60.775	259.395	1846.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
		430	10.23	11.6	41.01	312.1	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	5.97	5.48	17.01	144.2	101
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	4.2	6.1	12.9	123.5	3
		100	0.4	0.4	9.8	44	
2й завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
		720	30.45	26.27	101.26	762.16	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1.8	3.1	3.8	50.16	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	88
	Плов из мяса кур	210	21.47	19.69	35.69	406	321
	Компот из свежих фруктов	180	0.15	0.11	21.7	88.2	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
		250	12.66	9.33	30.9	257.61	
Полдник	Кефир	200	6.08	5.42	10.07	113.33	420
	Ватрушка с творогом	50	6.58	3.91	20.83	144.28	441
		450	22.27	15.6	51.99	438	
Ужин	Рыба запеченая с картофелем	220	17	12.7	21.6	269.5	264
	Чай с молоком	200	2.9	2.6	15.9	98	413
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за шестой день			76.01	63.2	234.96	1813.87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8							
		430	11.35	13.11	42.36	414.6	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	4.3	4.6	15.1	187.6	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	4.2	6.1	12.9	136	3
		100	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Банан	100	1.5	0.5	2.1	95	386
		725	21.07	15.81	90.25	589.6	
Обед	Морковно-яблочный салат	60	0.52	3.1	4.7	49.1	41
	Суп гороховый с гренками	200/30	4.4	4.2	13.05	107.8	87
	Картофельная запеканка с печенью и маслом	200/5	12.7	7.8	34.1	257.5	308
	Компот из свежих фруктов	180	0.15	0.11	21.7	88.2	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
		250	10.08	11.92	44.57	328.33	
Полдник	Молоко	200	6.08	5.42	10.07	113.33	419
	Печенье	50	4	6.5	34.5	215	
		450	5.44	14.51	43.32	325.69	
Ужин	Рагу из овощей	220	2.95	14.19	18.63	214.19	148
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за восьмой день			49.44	55.85	222.6	1753.22	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9							
		455	14.67	31.52	20.09	443.73	
Завтрак	Омлет натуральный	190	14.58	29	5.78	359.61	229/57
	Икра кабачковая	50	0.03	2.5	3.21	39.72	57
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.45	7.55	14.62	123.5	1
		100	0.4	0.4	9.8	88.2	
2й завтрак	Груша	100	0.4	0.4	9.8	88.2	386
		710	23.43	20.13	82.26	621.22	
Обед	Салат из конс. огурцов с луком	60	0.43	2.6	1.3	29.9	12
	Борщ картофельный	200	4.15	4.13	11.4	117.6	64
	Шницель рубленый	70	11	8	11	160	299
	Тушеная капуста	130	2.7	4.2	12.3	98	354
	Компот из ягод	180	0.27	0.1	19.9	81.72	393
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
		250	10.08	11.92	44.57	328.33	
Полдник	Молоко	200	6.08	5.42	10.07	113.33	419
	Печенье	50	4	6.5	34.5	215	457
		450	44.44	35.93	62.16	703.55	
Ужин	Сырники	220	41.11	27.9	25.08	514.8	245
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	3.98	30.45	369
	Отвар из плодов шиповника	200	0.67	0.27	20.7	87.8	417
	Хлеб пшеничный	30	2.08	6.4	12.4	70.5	1
Итого за девятый день			93.02	99.9	218.88	2185.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
		425	6.36	7.12	67.37	359.6	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	4.3	3.9	33.77	187.6	182
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.1	44.4	411
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10	2	3.2	22.5	127.6	2
		100	1.5	0.5	2.1	95	
2й завтрак	Банан	100	1.5	0.5	2.1	95	386
		700	28.93	21.03	105.88	725.88	
Обед	Салат из сельди с зеленым горошком	60	6	4.1	1.8	68.28	8/10
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.8	4.08	11.6	94.6	69
	Мясной рулет с яйцом	70	9.62	7.81	7.42	138	312
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5.5	3.9	33.7	191	330
	Кисель из ягод	180	0.13	0.04	25	100	396
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.5	9.66	47	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
		250	20.1	13	21.1	282.2	
Полдник	Снежок	200	5.8	5	8.4	102.2	420
	Вафли	50	14.3	8	12.7	180	
		450	17.5	18.63	58.29	443.04	
Ужин	Винегрет овощной	150	1.8	8.03	11	123.24	46
	Котлета мясная рубленая	70	10.43	7.7	16.9	151.3	299
	Какао с молоком	200	2.9	2.6	15.9	98	416
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	
Итого за десятый день			74.39	60.28	254.74	1905.72	
Итого за весь период			712.65	644.785	2480.095	19042.67	
Среднее значение за период			71.265	64.4785	248.0095	1904.267	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			131.9722	107.4642	95.0228	105.7926	