

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5.67	7.28	32.55	200.0	-	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с сыром	40/15	6.45	7.27	17.77	162.25	0.10	3
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.60	399
Обед								
	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	9.21	85.00	18.45	67
	Плов из птицы, мяса	200	19.33	16.19	33.99	359	0.96	304
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.002	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник								
	Пряник детский	80	5.17	6.56	34.64	298.4	0.01	493
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Ужин	Пельмени мясные отварные	205	21	12.45	36.05	341	24.4	440
	Фрукты и ягоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.30	46	5	368
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	1.31	77	0.03	394
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
Итого за 1 день			73.98	61.50	293.89	2134.33	57.29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3.09	8.07	22.09	177	-	168
	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	395
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	1
Завтрак 2	Сок натуральный виноградный	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
Обед								
	Салат из помидоров и огурцов	60	0.57	3.68	1.84	42.84	6.15	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.82	4.91	12.7	102.5	18.4	57
	Жаркое по - домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	4.6	276
	Кисель	180	0.18	-	25.12	101.64	0.35	384
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник								
	Пирожок с рыбой	80	10.45	6.74	27.21	222.0	0.21	454
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	1.35	89	1.2	394
Ужин								
	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.28	230
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	50	0.2	0.2	4.9	22		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
Итого за 2 день			67.42	58.95	230.09	1910.48		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4.52	4.07	30.57	177	-	168
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	3
Завтрак 2	Сок натуральный абрикосовый	180	0.90	-	22.86	95	7.2	399
Обед								
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.19	56.34	5.7	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	135	5.81	81
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	138	18.15	321
	Гуляш из отварного мяса	140	18.05	14.26	4.58	218	0.97	277
	Компот из сухофруктов (курага)	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник	Булочка творожная	80	10.46	4.8	39.6	244.8	-	454
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Плоды и ягоды свежие (виноград)	100	0.6	0.6	15.4	69	6	368
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242	11.06	137
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	213
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6		1
Итого за 3 день			66.84	75.04	289.08	2034.03		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша дружба вязкая	200/5	5.5	8.77	29.27	213	-	168
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	1
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.60	399
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	20
	Рассольник	250	7.62	5.06	10.93	104	7.54	73
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.59	6.09	38.64	243	-	313
	Котлеты или биточки рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	0.24	255
	Соус молочный	30	0.61	3.57	1.09	14.61		350
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	3
	Компот из сухофруктов (чернослив)	180	8.5	0.019	24.26	98.8	0.13	376
Полдник	Пирожки с мясом и рисом	80	10.24	6.38	28.2	223.2	-	458
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Ужин								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.18	6.5	23.54	181	1.13	93
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1.36	-	29.02	116.19	0.4	384
Итого за 4 день			77.96	60.66	295.46	1968.54		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Омлет с сыром	120/5	11.24	19.51	1.72	227	0.21	216
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	3
							-	
Завтрак 2	Сок натуральный вишневый	180	0.5	0.30	17.10	75	11.10	399
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0.57	3.68	1.84	42.84	11.4	15
	Суп картофельный	250	2.9	3.5	20.9	126.3	12	77
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14.12	9.04	20.26	219	20.03	298
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	0.4	3
	Напиток из шиповника	180	0.5	0.30	17.10	75	11.10	399
Полдник								
	Пирог открытый	100	6.18	3.22	55.32	275	0.08	459
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	1.35	89	10.0	394
Ужин	Вареники ленивые	155	21.89	16.03	22.6	321	-	206
	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за 5 день			75,82	73,41	252,56	2034,02	-	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200/5	4,3	4,2	28,3	169	-	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	3
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	180	0,90	-	22,86	95	7.2	399
обед								
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2.88	41
	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8.25	82
	Капуста тушеная с курицей	200	19,7	15	13,65	269	-	338
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,7		1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0.4	376
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0.04	458
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2.46	400
Ужин	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8.97	276
	Рыба солёная (порциями)	25	4,25	2,13	-	36	-	8
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0.03	392
	Банан	100	1,5	0,50	21	95	10	368
Итого за 6			82,62	62,70	282,45	2068,38		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная	200/5	4.52	4.07	30.57	177	-	168
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	6
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
Завтрак 2	Сок натуральный абрикосовый	180	0.90	-	22.86	95	7.2	399
Обед								
	Салат из свеклы с яблоком	60	0.93	3.67	8.18	69.24	4.63	32
	Суп с рыбными консервами	250	10.75	10.5	17.9	208.8	9.11	87
	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.57	210	-	315
	Котлеты, биточки, шницели	75	11.92	8.8	11.64	173	-	282
	Компот из свежих плодов яблоки	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	372
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Булочка веснушка	80	6.24	4.89	43.08	241.6	-	473
Ужин	Пюре картофельное с морковью, свеклой	200	4.75	6.16	24.01	165.5	15.73	322
	Птица отварная	60	13.56	10.20	-	146	-	300
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	1.35	89	1.20	394
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.60	-	1
Итого за 7 день			74,03	71,49	293,2	2165,04		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Макаронные отварные	150	5.5	4.54	26.44	168	-	317
	Яйцо варёное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	-	213
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	1
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	180	0.90	-	22.86	95	7.2	399
Обед								
	Салат из зелёного горошка консервированного	60	1.78	3.11	1.91	50	6.6	10
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1.62	4.86	6.73	77	13.29	71
	Картофельная запеканка с мясом	200	12.13	9.5	25.7	237	3.8	291
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	180	8.5	0.019	24.26	98.8	0.37	376
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник	Булочка домашняя	80	5.82	10.01	43.13	286	-	469
	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	-	400
Ужин	Запеканка из творога	150	26.31	18.09	25.74	372	-	237
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44		
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	394
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
Итого за 8			81,81	70,57	280	1867.6	-	

день									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5.39	6.38	27.17	187	-	168
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	-	400
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	1
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43		54	-	7
Завтрак 2	Сок натуральный томатный	180	1.80	0.18	5.22	30	18	399
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.65	1.42	40.38	5.7	13
	Суп крестьянский	250	2.31	7.73	15.42	140.58	18.4	89
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	18.15	321
	Фрикадельки мясные	70	5.67	5.73	5.21	95	0.3	288
	Кисель	180	1.18	-	25.12	101.64	0.34	388
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник								
	Булочка молочная	80	7.42	1.58	41.7	211	0.20	479
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	1.35	89	1.20	394
Ужин								
	Фрукты и ягоды свежие (виноград)	100	0.6	0.6	15.4	69	6	368
	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19.7	15	13.65	269	-	336
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1

Итого за 9 день		67.73	67.75	252.72	1936,6	
--------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5.43	4.23	33.38	193	-	168
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	397
	Бутерброд с маслом	40/10	3.06	9.43	18.27	170	-	3
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	180	0.90	-	18.18	76	3.60	399
Обед								
	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139	11.2	83
	Картофель запечённый в сметанном соусе	200	4.82	8.14	25.02	196	5.78	151
	Компот из консервированных плодов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.14	106.7	-	1
Полдник	Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,57	11,40	234	0,25	231
	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
Ужин	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21	95	10	368
	Рыба тешенная с овощами	70	7.04	3.56	1.92	70	2.26	247
	Макаронны отварные с сыром	150	11.17	10.28	31.78	264	-	206
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	1.35	89	1.20	394

	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.4	18.16	91.6	-	1
Итого за 10 день			74	62,10	271,94	2011,68		
Итого за весь период			742,24	665	2741,39	20131		
Среднее значение за период			74,2	66,5	274,1	2014		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			35%	24%	41%			