

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	120	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	220
	Чай с лимоном	150\3	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	412
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Сок	1-0	0,54	0,18	27,8	94	6	418
Итого		640	12,81	21,33	96,02	611,2	11,2	
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	14,25	60,89	83,60	939	95,0	34
	Суп картофельный с крупой	150	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	89
	Запеканка картофельная с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	308
	Соус сметанный	15	0,28	1	1,17	14,82	0,07	372
	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,1	34	140	13	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		780	24,78	30,1	114,89	870,1	36,5	
Полдник	Кефир	140	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка домашняя	50	5,85	4,59	40,41	225	0	452
Итого		460	18,55		83,92	552	4,68	
Итого за 1 день:		1880	56,14	59,6	294,83	2033,3	52,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	101
	Чай с лимоном	150/3	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	30/5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	120	0,9	0	22,86	96	7,2	418
Итого		632	12,62	8,42	84,06	453,7	10,93	
Обед	Свежий огурец	30	0,1	0,5	1,5	8,4	6	20
	Борщ зеленый	150	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	319
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		730	29,97	16,97	94,74	830,12	107,74	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	90/15	26,0 0,6	18,3 1,5	28,1 4,0	397,2 30,8	0,3 0,1	245
	Молоко кипяченое	140	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	419
Итого за полдник		470	32,6	24	72,2	644,16	2,9	
Итого за 2 день:		1712	75,19	49,39	251	1940,26	121,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Омлет	50	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	229
	Свежий огурец	30						
	Чай	150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	411
	Бутерброд с сыром	30/7	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	100	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
Итого		572						
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40	10,91	61,61	12,84	737	249	15
	Щи из свежей капусты	150	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	73
	Тефтели мясные	50	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	277
	Гречневая каша	120	3,1	3,7	33,1	178,1	0	180
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	393
Итого		810						
Полдник	Суп молочный с крупой	150	10,3	5,1	6,5	110,2	0,2	101
	Какао на молоке	150	0,12	0,02	10,2	41	2,83	416
	Печенье	15						
Итого		452						
Итого за 3 д.		1904	64,1	67,1	285,8	2036,2	61,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	120	0,15	0,0	14,25	64,5	115	386
Итого		605						
Обед	Салат из свежей капусты перца огурцов	40	1,5	5,1	8,6	86	34,9	21
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	87
	Рыба запеченная	50	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	267
	Рис припущенный	120	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	333
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
Итого		745						
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	90	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	254
	Соус ягодный	15	1,7	6,8	33,5	136	13,5	376
	Чай	150	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	411
Итого		450						
Итого за 4 д.		1790	72,2	74,3	271,2	2045,8	52,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	5,52	5,9 2	29,63	194	1,99	101
	Чай с лимоном	150/3	0,12	0,0 2	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	30/5	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Сок	100			20,1	76	3,6	418
Итого		632						
Обед	Суп картофельный с макаронами	150	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	88
	Перец фаршированный	160	12,3	7,4	12,46	167	95,0	175
	Сметанный соус	15	0,3	0,8	1,2	15,5	9	373
	Кисель из свежих плодов	150	0,14	0,0 4	27,47	110,8	1,83	417
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		690						
Полдник	Кофейный напиток	150	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	414
	Печенье	20	6,0	7,8	59,6	333,6		
		450						
Итого за 5 д.:		1862	62,0	69,3	239,9	1856,2	57,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120	7,43	11,92	57,4	367	1,71	180
	Чай с лимоном	150	3,9	4,1	7			
II Завтрак	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	30\7\5	6,6	8,45	16,5	113,2	0,6	412
	Сок	100			19,4	180	0,11	3
	Итого	592			10,30	46	5	418
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	1,3	0,009	1,16	603,9		
						5,23	0,48	
	Суп вегетарианский	150	1,99	5,03	16,92	122	10,2	84
	Мясо тушеное с овощами	160	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	290
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	390
Итого		800				955		
Полдник	Какао на молоке	150	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	416
	Ватрушка	50	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
Итого		200				702,46		
Итого за 6 д.:		1572	64,57	68,3	279,69	1978,36	68,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	101
	Кофейный напиток	150	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	414
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	120	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
Итого		580				595		
Обед	Свежий помидор	30	1,5	5,1	8,6	9,64	1,9	24
	Суп рыбный с фрикадельками	150	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	90
	Котлета рубленая из птицы	50	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	322
	Макароны отварные	120	3,22	9,36	23,29	190	10,91	218
	Кисель из свежих плодов	150	0,016	0,008	2,04	8,16	1,8	396
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		750				855,14		
Полдник	Пудинг из творога с рисом	90	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	250
	Ягодный соус	15	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	376
	Ряженка	140	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Итого		340				541		
Итого за 7 день:		1670	74,09	66,83	296,72	2082,4	72,92	

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	101
	Чай	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	411
II Завтрак	Бутерброд с сыром	30/7	3,0	1,2	20,0	100,0	0	3
	Сок	100	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	418
Итого		613						
Обед	Свежий огурец	30	0,10	0,61	0,34	7,9	2,49	14
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	64
	Жаркое по -домашнему	160	10	8,2	10,8	280	21	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4		25,6	111,0	0	394
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		750						
Полдник	Омлет	50	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	229
	Салат из свежих помидор с луком	30	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	133
	Чай с лимоном	150	0,1		9,9	39,9	0	412
	Хлеб пшеничный	15	3,1	0,2	20,1	94,7	0	-
	Печенье	15	6,0	7,8	59,6	333,6	0	-
Итого		482						
Итого за 8 день:		1845	75,84	81,7	304,4	2237,6	90,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Творожная запеканка	90	0,09	0,47	0,59	6,96	0,55	251
	Соус сметанный	15						
	Чай с молоком	150	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	413
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	0,9	15,0	75,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	120	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	368
Итого		550						
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	30	1,5	5,1	8,6	86	34,9	15
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,5	3	15,5	112,5	11,25	89
	Плов с птицей	160	18,4	17,3	3,5	249,30		321
	Компот из свежих плодов	150	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		910						
Полдник	Суп с макаронными изделиями	150	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	100
	Чай	150	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	411
Итого		380						
Итого за 9 день:		1840	73,29	79,17	284,9	1930,3	62,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	101
	Какао на молоке	150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	416
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Йогурт	140	0,54	0,36	29,34	123	3,6	418
Итого		605						
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Котлета рыбная	50	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	271
	Рагу из овощей	120	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Компот из свежих яблок	150	3,3	0,6	16,7	87	0	390
	Хлеб пшеничный	30\	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Хлеб ржаной	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		730						
	Печенье	20	2,0	17,6	37,6	308,4	0	-
	Сок	120	0,12	0,02	10,2	41	2,83	418
Итого		425						
Итого за 10 день:		1760	87,0	71,9	277,6	2102	57,85	