

1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша пшённая жидкая молочная со слив маслом	200,0	4,48	4,77	25,67	163,92	0	185
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137	0,07	3
Какао с молоком	150/6	3,5	3,0	14,49	99,4	1,34	397
Итого		11,48	8,31	54,72	400,32	1,41	
2 завтрак Яблоко	80,0	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
Итого		0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед. Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Борщ со свежей капустой, картофелем	200,0	1,45	3,92	10,19	82,0	8,22	57
Тефтели рыбные тушеные	75,0	9,1	3,2	9,4	103,75	0,11	261
Винегрет овощной с луком репчатым	50,0	0,68	3,0	4,2	47,4	5,06	45
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		14,76	14,16	70,87	467,86	25,94	
Полдник/ужин Запеканка из творога со сметаной(15%)	80,0/20,0	18,9 0,34	13,0 2,0	19,6 0,48	270,9 21,6	0,25 0,05	237
Ряженка	150,0	4,35	3,75	6,3	76,6	0,45	401
Итого		23,59	18,75	26,38	369,1	0,75	
Итого за первый день		50,15	41,54	159,81	1272,48	36,1	

2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>							
Каша рисовая мол. вязкая со слив маслом	200,0	3,04	4,0	31,28	172,64	0	168
Бутерброд с маслом сл.	30,0/6,0	1,9	5,9	11,44	106,0	0	1
Чай с сахаром	150 6,0	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Итого		4,98	9,91	49,22	305,44	0,02	
<u>2 завтрак</u>							
Сок натуральный	120,0	0,6	0	12,12	51,2	2,4	399
Итого		0,6	0	12,12	51,2	2,4	
<u>Обед</u>							
Салат из свежих огурцов	60,0	0,5	3,6	1,4	40,38	5,7	13
Суп картофельный с горохом лушеным	200,0	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
Птица отварная	60,0	13,56	10,2	0	146,25	0	300
Капуста тушеная	120,0	2,5	4,45	11,5	95	19,9	132
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		24,15	22,78	70,2	576,68	30,54	
<u>Полдник/ужин</u>							
Булка домашняя	70,0	5,16	8,75	37,6	251	0	469
Салат морковно-яблочный	60,0	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
Кефир	150,0	4,35	4,5	6,0	75,0	1,05	401
Итого		10,03	16,38	48,32	375,14	5,22	
Итог за второй день		39,76	49,07	179,86	1308,46	38,18	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u> Каша ячневая вязкая молочная со слив маслом	200,0	4,28	4,1	27,6	164,9	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	150,0/6,0	2,39	2,0	12,04	76,3	0,98	395
Итого		10,17	12,64	54,2	378,2	1,05	
<u>2 завтрак</u> Груша	100,0			10,3			368
		0,4	0,3		46,0	5,0	
Итого		0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	
<u>Обед.</u> Салат летний	60,0	0,73	3,12	3,87	11,22	46,0	16
Борщ со свежей капустой, картофелем	200,0	1,45	3,92	10,19	82,0	8,22	57
Тефтели из говядины	70,0	4,74	5,27	4,5	66,0	0,1 9	287
Пюре картофельное	150,0	3,05	4,8	20,44	137,25	18,1	321
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		13,15	17,44	83,25	483,73	72,81	
<u>Полдник/ужин</u> Сельдь атлант. Отварной картофель со сл.м.	35,0 120,0/3,0	5,95 2,3	2,97 3,14	0 18,17	50,4 110	0 16,5	8 125
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Чай с сахаром	150 6,0	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Пряник	30,0	1,6	11,8	24,4	207,2	0,5	
Итого		12,11	18,79	64,49	472,79	17,02	
Итого за третий день		35,83	49,17	212,24	1380,72	95,88	

4 день

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u>							
Каша манная вязкая молочная со слив мас	200,0	4,38	5,11	29,6	181,92	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с лимоном	150/6,0/ 8,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого		8,0	11,67	54,36	359,92	2,9	
<u>2 завтрак</u>							
Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
Итого		0,75	0	15,15	64,0	3,0	
<u>Обед</u>							
Салат из свёклы	60,0	0,85	3,65	5,02	56,3	5,7	33
Суп картофельный	200,0	1,87	2,26	10,95	81,0	9,6	77
Бефстроганов из отварной говядины с соусом	90,0	11,63	9,3	2,46	140,25	0,01	278
Каша рассыпчатая перловая со сл. маслом	155,0	4,6	4,18	32,7	187,0	0	165
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		22,13	19,72	95,38	651,8	15,61	
<u>Полдник/ужин</u>							
Вареники ленивые со сметаной (15%)	130,0 20,0	21,75 0,34	10,6 2	21,27 0,48	268,32 21,6	0,53 0,05	229
Яблоко	100,0	0,34	0	8,6	40,0	7,7	368
Чай с сахаром	150 6,0	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Итого		22,47	12,61	36,85	356,72	8,3	
Итого за четвертый день		53,35	44,0	201,74	1432,44	29,81	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша гречневая рассыпч. со сл.м., сахаром	200,0	11,49	6,6	25,0	312,16	0	165
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	150 6,0	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Итого		15,03	13,15	46,06	475,96	0,09	
2 завтрак Банан	80,0	1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	368
Итого		1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	
Обед. Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Суп с рыбными консервами	200,0	6,9	6,72	11,44	133,8	7,29	87
Ленивые голубцы с соусом	130,0	12,1	7,8	17,55	189,0	17,3	298
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		22,76	18,56	76,07	557,51	37,14	
Полдник/ужин Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63	0	213
Винегрет с луком репчатым	30,0	0,408	1,85	2,53	28,44	3,06	45
Хлеб пшеничный	20,0	1,48	0,58	10,28	52,26	0	
Какао с молоком	150,0/6	3,07	2,67	13,2	89,7	1,19	397
Итого		10,05	9,7	26,23	233,4	4,25	
Итого за пятый день		49,04	41,81	165,16	1342,87	49,48	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша овсяная молочная вязкая со слив маслом	200,0	5,28	8,64	26,24	192,24	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с лимоном	150/6,0/ 8,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого		8,9	15,2	51,0	370,24	2,9	
2 завтрак Бананы	80,0	1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	368
Итого		1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	
Обед. Салат из капусты с луком	30,0	0,42	1,52	2,6	25,75	10,5	20
Борщ с фасолью и картофелем	200,0	2,8	4,08	11,6	94,64	5,04	63
Гуляш из отварной говядины	60,0 90,0	6,9	5,4	1,7	83,25	0,83	277
Макаронные изделия отварные		3,24	2,7	15,8	101,07	0	317
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		16,54	14,03	75,95	491,96	16,67	
Полдник/ужин Сосиска отварная	45,0	4,7	9,06	0,34	101,7	0	275
Салат из свеклы с зеленым горошком	30,0	0,5	1,25	2,44	23,1	2,9	34
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Чай с сахаром	150 / 6,0	0,04	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Печенье сахарное	40,0	3,0	3,92	29,76	166,8	0	
Итого		10,46	15,11	54,46	396,79	2,92	
Итого за шестой день		37,1	44,74	198,21	1340,99	30,49	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша» Дружба молочная вязкая со слив маслом	200,0	5,29	5,28	25,10	167,15	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с лимоном	150/6,0/ 8,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого		9,19	11,84	49,86	345,15	2,9	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Обед. Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Борщ с мясом	200,0	7,9	5,8	10,98	128,0	12,48	62
Тефтели из печени и риса с соусом №354	160,0	9,78	11,66	16,41	210,0	7,37	284
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		21,54	21,5	74,47	577,21	20,15	
Полдник/ужин Оладьи с изюмом с повидлом	80,0	5,3	4,89	35,6	208,0	0,272	450
Кефир	150,0	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
Груша	100,0	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368
Итого		10,05	8,94	51,9	329,0	3,6	
Итого за седьмой день		41,18	42,68	186,03	1298,36	36,65	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша кукурузная Молочная вязкая со слив маслом	200,0	3,36	5,29	26,3	168,5	0,88	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с лимоном	150/6,0/ 8,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого		6,98	11,85	51,06	346,5	3,78	
2 завтрак Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
Итого		0,75	0	15,15	64,0	3,0	
Обед. Салат из свежих помидор, и огурцов с луком	60,0	0,59	3,69	2,24	45,0	10,06	15
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,16	2,26	13,68	83,8	6,6	82
Птица тушеная в соусе овощами	180,0	9,07	6,49	16,48	160,9	7,34	302
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого	200	15,0	12,77	76,65	476,95	24,3	
Полдник/ужин Слойка с повидлом	60,0	4,12	7,5	32,6	214,2	0	463
Биточки рыбные запеченные с водой	40,0	5,07	1,63	3,5	37,0	0,12	255
Хлеб пшеничный	20,0	1,48	0,58	10,28	52,26	0	
Молоко	150,0	4,35	3,75	7,2	81,0	2,05	400
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		15,42	13,88	63,38	431,46	12,17	
Итого за восьмой день		38,15	38,5	206,24	1318,91	43,25	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные с маслом сл., сахаром	155,0	5,7	3,5	27,4	164,0	0	205
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	150,0 6,0	0,01	0,01	6,5	26,8	0,02	392
Итого		9,21	10,05	48,46	327,8	0,09	
2 завтрак							
<u>Банан</u>	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	368
Итого		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед							
Нарезка из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,67	3,7	2,83	47,5	12,25	14
Борщ с мясом	200,0	7,9	5,8	10,98	128,0	12,48	62
Котлета рубленая из говядины	60,0 130,0	8,94 7,45	6,6 5,27	8,67 33,45	129,75 211,25	0 0	282 313
Каша рассыпчатая гречневая							
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		28,14	21,7	100,18	671,75	25,03	
Полдник/ужин							
Сырники со сметанным соусом	60,0/ 20,0	12,46 0,28	8,4 1,0	7,6 1,17	156,0 14,8	0,16 0,006	231 354
Чай с сахаром	150,0 6,0	0,01	0,016	6,5	26,8	0,02	392
Яблоко		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
	100,0						368
Итого		13,15	9,81	25,07	244,6	10,19	
Итого за девятый день		52,0	42,51	192,71	1340,15	45,31	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u> Каша «Геркулес «вязкая молочная со слив маслом	200,0	4,31	5,1	21,7	150	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	20,0 6,0\6,0	3,5	6,54	14,56	137	0,07	3
Чай с лимоном	150/6,0/ 8,0	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого		7,93	11,66	46,46	328	2,9	
<u>2 завтрак</u> Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<u>Обед.</u> Салат из капусты с луком	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	20
Рассольник «Ленинградский»	200,0	1,6	4,08	13,5	97,6	6,0	76
Рыба, запечённая с овощами с сыром	70,0 130,0\6,0	6,93 1,7	3,97 2,05	1,92 0	22,68 12,7	1,58 0,51	247
Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Хлеб ржаной	15,0	0,57	0,09	6,67	32,0	0	
Компот из смеси сухофруктов	150,0	0,33	0	22,82	84,75	0,3	376
Итого		14,25	13,47	64,87	371,73	29,39	
<u>Полдник/ужин</u> Омлет	45,0	3,9	7,64	0,76	87,9	0,06	215
Икра кабачковая	30,0	0,27	1,41	1,77	20,88	1,68	53
Какао с молоком	150,0/6	3,33	3,56	14,5	103	1,08	397
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Пряник детский	40,0	1,6	11,8	24,4	207,2	0,5	493
Итого		11,32	25,28	56,85	497,37	3,32	
Итого за десятый день		33,9	50,81	177,8	1244,1	45,61	

Значения	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергет. ценность ккал	Витами н (мг) С
		белки	жиры	углеводы		
	1день	50,15	41,54	159,81	1272,48	36,1
	2день	39,76	49,07	179,86	1308,46	38,18
	3день	35,83	49,17	212,24	1380,72	95,88
	4день	53,35	44,0	201,74	1432,44	29,81
	5день	49,04	41,81	165,16	1342,87	49,48
	6день	37,1	44,74	198,21	1340,99	30,49
	7день	41,18	42,68	186,03	1298,36	36,65
	8день	38,15	38,5	206,24	1318,91	43,25
	9день	52,0	42,066	192,71	1340,15	45,31
	10день	33,9	50,81	177,8	1244,1	45,61
Итого за весь период		430,46	444,386	1879,8	13279,48	450,76
Среднее значение за период		43,05	44,44	188,11	1327,95	45,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,24	3,35	14,17		3,39