

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185,0	0,39	196
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	60/10/10	9,1	14,0	26,4	276,00	0,1	2
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,9	1,8	4,1	36,0	8,66	5
	Суп гороховый с курой	150	4,5	2,6	17,7	114,0	2,76	62
	Плов из курицы	150	25,4	30,4	26,0	481,0	1,43	135
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Оладьи с повидлом	50/10	4,5	4,2	24,9	156,0	0,24	247
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Итого за первый день:			55,5	61,732	180,6	1505,50	16,87	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	4,7	6,1	25,1	174,0	0,4	200
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	60/10	4,8	8,8	29,0	218,0	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	150	2,1	1,7	11,0	66,0	0,39	286
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40,0	0,69	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/6	1,1	3,3	5,0	55,0	7,19	52
	Макаронные изделия отварные с печенью по-строгановски	120/4/ 50/30	4,3	3,4	26,7	157,0	0	215
			12,9	9,3	1,8	143,0	8,23	126
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Картофельная запеканка со сметаной	130/20	5,2	7,8	49,5	287,0	0,84	210
	Кисель	150	0	0	15,0	57,0	0,0	300
Итого за второй день:			44,3	42,93	215,3	1400,5	20,84	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6,1	7,7	25,4	195,0	0,69	199
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	60/10/10	9,1	14,0	26,4	276,00	0,1	2
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	40	0,9	1,8	4,1	36,0	8,66	5
	Суп рыбный со сметаной 15 %	200/6	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	43
	Картофель тушеный подомашнему с курой	180	14,9	13,5	15,6	252,1	7,09	102
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52,0	1,2	293
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Салат из горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	1,19	2,08	2,5	33,4	4,4	10
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	151
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за третий день:			54,51	46,132	136,05	1192,94	33,63	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187,0	0,4	198
	Бутерброд с маслом сливочным 72.5%	60/10	4.8	8,8	29,0	218,0	0	1
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 15 %	150/6	1,3	3,0	9,3	71,0	4,02	53
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217,0	7,73	120
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Творожно - рисовая запеканка со сметаной 15%	150/5	12,2	10,5	29,7	265,0	4,8	219
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за четвертый день:			41,6	44,232	162,1	1215,50	20,24	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	5,6	6,0	27,4	181,0	0,4	195
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	60/10/10	9,1	14,0	26,4	276,00	0,1	2
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	150	2,1	1,7	11,0	66,0	0,39	286
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40,0	0,69	19
	Суп молочный рисовый	200	3,5	4,1	14,5	109,0	0,52	75
	Картофельное пюре с мясной котлетой и белым соусом	120/50	2,4	3,7	16,1	109,0	8,34	141
		/5/10	7,8	10,8	8,3	163,0	0,05	96
			0,06	0,352	0,367	4,87	0,028	347
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,9	1,8	4,1	36,0	8,66	5
	Биточки рыбные с белым соусом	75/5	12,1 0,6	8,6 0,35	10,3 0,36	168,0 4,87	34,95 0,03	82 347
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	33,0	0	700
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за пятый день:			50,06	54,184	182,327	1412,24	57,258	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185,0	0,39	196
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	60/10	4,8	8,8	29,0	218,0	0	1
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108,0	8,96	83
	Голубцы ленивые с мясом	180/4	15,9	19,8	11,7	294,0	19,8	121
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52,0	1,2	293
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Картофель отварной с маслом	150/3	3,0	3,3	22,5	134,0	6,2	139
	Салат из горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	1,19	2,08	2,5	33,4	4,4	10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за шестой день:			40,69	46,922	157,06	1214,9	44,14	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	6,1	7,7	25,4	195,0	0,69	195
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	60/10/10	9,1	14,0	26,4	276,00	0,1	2
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40,0	0,69	19
	Свекольник с мясом и сметаной 15 %	150/6	1,2	3,1	8,2	66,0	2,92	67
	Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из мяса	100/3	5,6	3,5	23,1	148,0	0	67
		50/50	14,5	15,7	3,2	212,0	0,51	93
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
	Полдник	Сырники из творога с повидлом	80/10	15,5	9,8	14,4	209,0	0,23
Кисель		150	0	0	15,0	57,0	0,0	300
Итого за седьмой день:			57,6	57,13	194,1	1442,5	8,73	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,0	27,4	181,0	0,4	199
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	60/10	4,8	8,8	29,0	218,0	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	150	2,1	1,7	11,0	66,0	0,39	286
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,9	1,8	4,1	36,0	8,66	5
	Суп рыбный со сметаной 15 %	200/6	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	43
	Макаронные изделия отварные с рыбной котлетой и белым соусом	120/4/ 50/10	4,3 8,1 0,06	3,4 5,7 0,352	26,7 6,9 0,367	157,0 112,0 4,87	0 23,3 0,028	205 82 347
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52,0	1,2	293
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Винегрет овощной	120	1,6	2,8	8,6	66,0	6,22	41
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	33,0	0	700
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за восьмой день:			45,0	42,454	176,337	1308,31	31,498	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187,0	0,4	198
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	60/10/10	9,1	14,0	26,4	276,00	0,1	2
	Чай с молоком 3,2% и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	0,19	283
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,8	0,2	17,6	70,5	3,0	134
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,9	1,8	4,1	36,0	8,66	5
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68,0	4,2	60
	Тефтели мясные с белым соусом и отварным рисом	170/10	21,49 0,06	16,13 0,35	11,0 0,37	286,84 4,87	1,36 0,03	108 347
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113,0	0,09	222
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	33,0	0	700
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за девятый день:			51,15	51,662	144,87	1295,21	18,13	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,8	0,68	66
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	60/10	4,8	8,8	29,0	218,0	0	1
	Кофейный напиток на молоке 3,2 %	150	2,1	1,7	11,0	66,0	0,39	286
Второй завтрак	Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	60,0	5,4	3
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	1,8	5,8	40,0	0,69	19
	Суп вермишелевый	150	3,3	3,1	11,9	89,0	0,39	77
	Картофель тушеный по-домашнему с курой	180	14,87	13,48	15,64	252,13	7,09	102
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	0,1	292
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,0	0	700
Полдник	Сосиска отварная с туш. капустой	50	3,4	2,9	18,8	116,0	0	255
	Чай с сахаром	150	0,1	0,002	4,6	18,0	0	282
Итого за десятый день:			42,11	45,58	159,74	1258,93	14,74	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Итого за весь период	482,52	492,958	1708,484	13246,53	266,076
Среднее значение за период	48,252	49,295	170,848	1324,653	26,076
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,62	3,67	12,93		