

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	8,87	5,98	38,8	245	-	65
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Соус сметанный с томатом	50	0,881	2,498	3,512	40,05	0,669	99
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			14,79	11,1	67,15	427,55	3,499	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
	Суп картофельный с крупой (рисом)	220	2,2	2,46	14,96	90,86	7,26	35
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	88
	Свекла, тушеная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99	58
	Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	13,34	93,4	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	116
			24,26	16,53	86,13	615,59	9,95	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Булочка домашняя	90	2,2	4,61	31,2	190,8	0,3	133
			7,42	9,11	38,4	280,8	1,56	
Итого за день:			46,86	37,14	201,4 8	1376,94	25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Суп молочный с крупой (пшеном)	220	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	48
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			9,12	13,41	41,64	323,2	3,8	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
	Рассольник ленинградский	220	1,85	4,51	14,6	106,26	6,64	31
	Голубцы ленивые с соусом	160 30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	102 99
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Кисель из сушеных яблок	200	0,24	0,012	35,26	142,2	0,146	118
			21,23	14,34	97,98	606,79	26,576	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	83
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65	-	0,19
			18,98	14,05	44,39	380	1,36	
Итого за день:			50,18	41,8	202,1 9	1386	32,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Суп молочный манный	220	6,02	5,544	17,71	144,98	1,078	46
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			11,12	13,964	42,654	340,28	3,9	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из квашеной капусты	64	0,96	3,9	5,68	60,1	12,2	12
	Борщ с картофелем	220	1,8	4,4	12,4	96,6	7,74	27
	Печень по-строгановски	70	12,3	17,7	6,93	182,5	1,8	137
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	116
			22,82	31,48	97,74	711,45	40,29	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Плюшка	80	5,6	9,6	39,6	268,1	-	130
			10,82	14,1	46,8	358,1	1,26	
Итого за день:			45,16	59,94	197	1453,83	55,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	47
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	123
			12,89	16,25	47,15	386,4	2,172	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
	Суп картофельный с бобовыми	220	4,51	4,7	14,19	117,26	5,13	36
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	96
	Капуста тушеная	150	2,97	5,57	14,24	118,5	24,6	54
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1	119
			25,52	20,35	99,05	681,69	30,95	
Полдник:	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	126
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	84
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	53
			22,24	17,86	36,52	395,9	1,83	
Итого за день:			61,55	54,46	200,9	1540	35,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Омлет натуральный	85	7,06	17,58	1,35	192,3	0,12	73
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
			12,35	26,09	30,31	406,1	1,29	
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,6	4	52,44	5,1	19
	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12,1	142	13,75	29
	Плов из птицы	210	28,05	9,89	37,11	349,4	2,84	106
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
			42,87	20,55	95,91	741,84	22,61	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Пряники	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,005	135
			8,45	8,6	41,35	276,5	1,265	
Итого за день:			65,17	55,74	188,57	1519,44	35,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Каша вязкая (ячневая)	155	4,67	4,87	20,94	146	-	66
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			9,77	13,29	45,88	341,3	2,83	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
	Суп картофельный с клецками	220 20	1,8	2,73	11,07	76,12	5,06	38 39
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	138
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	75	1,41	3,05	7,135	61,65	5,085	52
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Кисель из сушеных яблок	200	0,24	0,012	35,26	142,2	0,146	118
			30,94	15,71	106,05	690,3	20,74	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Печенье овсяное	50	3,39	5,85	32,28	195,8	0,03	135
			8,61	10,35	39,48	285,8	1,29	
Итого за день:			50,22	39,34	209,56	1393,4	25,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Суп молочный слизистый (геркулесовый)	200	6,2	6,18	17,32	149,6	0,98	45
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			13,04	16,81	42,26	371,9	1,032	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,3	1,17	26,9	2,5	16
	Борщ с картофелем	220	1,8	4,4	12,4	96,6	7,74	27
	Гуляш из отварного мяса	120	20,63	16,3	5,24	250	1,11	94
	Макаронные изделия отварные	102	3,73	2,86	17,93	112,53	-	63
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	116
			31,35	26,54	89,02	721,03	11,75	
Полдник:	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	126
	Ватрушка с творогом	90	4,0	5,7	13,1	205	0,17	131
			7,67	8, 89	28,92	312	1,6	
Итого за день:			52,46	52,64	170	1448,93	35,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Суп молочный манный	220	6,02	5,544	17,71	144,98	1,078	46
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Чай с лимоном	180/ 10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	122
			11,12	13,96	42,65	340,28	3,908	
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,4	4,92	46,3	5,88	18
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	44
	Рыба по-польски	115	15,3	12,4	8,6	197	0, 8	90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	116
			31,7	27,12	101,05	766,68	32,51	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	83
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65	-	0,19
			18,98	14,05	44,39	380	1,36	
Итого за день:			62,7	55,13	206,27	1562,96	38,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	48
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	123
			11,67	15,73	14,75	371,2	2,172	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из квашеной капусты	64	0,96	3,9	5,68	60,1	12,2	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,49	15,1	92,18	7,26	37
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,5	205	7,26	93
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,33	-	7
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	116
			29,6	12,52	94,4	609,61	27,12	
Полдник:	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	128
	Пирожок печеный с капустой	125	8,76	17,2	43	366	25	134
			14,24	22,08	52,07	468	27,46	
Итого за день:			55,91	50,73	171,02	1492,81	66,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (мг)	N рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Масло (порциями)	8	0,064	5,8	0,104	52,8	-	4
	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,21	-	27	0,052	5
	Омлет натуральный	85	7,06	17,58	1,35	192,3	0,12	73
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	124
			14,09	28,3	30,31	433,1	1,342	
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3	4,72	49,14	4,17	20
	Борщ с мясом	220	8,7	6,4	12,1	142	13,75	29
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	89
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	0,92	127
			29,62	18,78	88,18	642,39	39,61	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	129
	Печенье сахарное	50	3,39	5,85	32,28	195,8	0,03	135
			8,61	10,35	39,48	285,8	1,29	
Итого за день:			53,82	57,93	178,97	1456,29	52,24	
Итого за весь период:			544,03	504,9	1925,96	14630,6	402,7 5	
Среднее значение за весь период:			54,4	50,5	192,59	1463,06	40,27	

