

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	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	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			13,95	11	59,22	373,45	2,089	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
	Суп картофельный с крупой (рисом)	180	1,8	2	12,24	73,34	5,94	35
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	88
	Свекла, тушеная в сметане	100	2,36	7,09	10,99	116	1,35	58
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			20,76	13,29	66,31	466,79	7,89	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Булочка домашняя	70	1,9	4,01	16,2	150,8	0,15	133
			6,25	7,76	22,2	225,8	1,15	
Итого за день:			41,36	32,45	157,3 3	1110	21,13	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	8	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Суп молочный с крупой (пшеном)	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	48
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Чай с лимоном	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			6,48	9,38	29,47	207,2	2,145	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,76	127
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	31
	Голубцы ленивые с соусом	120 15	10,61	6,81	15,04	164	15,03	102 99
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Кисель из сушеных яблок	150	0,18	0,004	26,44	106,65	0,109	118
			15,87	11,06	73,12	456,29	20,58	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	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
			18,47	13,64	40,66	359	1,17	
Итого за день:			41,57	34,08	158,4	1086,49	24,65	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Суп молочный манный	180	4,932	4,53	14,5	118,6	0,882	46
	Чай с лимоном	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			9,172	10,66	31,47	240	2,3	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из квашеной капусты	42	0,61	0,56	3,65	42,7	8	
	Борщ с картофелем	220	1,8	4,4	12,4	96,6	7,74	27
	Печень по-строгановски	60	6,83	12,3	3,46	111,3	1,5	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,15	64
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			16,2	22,63	80,47	571,3	35,39	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Плюшка	60	4,2	7,2	29,7	201,075	-	130
			8,55	10,95	35,7	276,075	1,05	
Итого за день:			34,32	44,64	157,4	1131,38	48,74	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,69	47
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	123
			9,97	12,095	34,72	285,4	1,915	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,76	127
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,61	95,94	4,19	36
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	96
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	54
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Кисель из сока натурального	150	0,435	0,045	22,65	92,7	8,25	119
			19	15,23	73,08	505,34	28,9	
Полдник:	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	126
	Запеканка из творога	50	8,77	6,02	8,58	123,5	0,12	84
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16	53
			12,95	11,36	25,09	254,4	1,48	
Итого за день:			42,67	38,68	148,0	1045,14	33,06	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Омлет натуральный	65	5,3	14,18	1,01	153,3	0,09	73
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	124
			9,27	20,0	21,375	303,0	1,07	
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	36	0,31	1,8	0,94	21,52	2	19
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,9	115,2	11,25	29
	Плов из птицы	160	20,99	7,41	27,57	260,7	2,03	106
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,76	127
			32,75	15,01	73,25	560,12	16,04	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Пряники	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,003	135
			6,29	6,21	2,055	186,9	1,053	
Итого за день:			49,82	41,72	117,68	1145,02	28,16	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	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	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			8,91	11	37,91	267,4	1,42	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,76	127
	Суп картофельный с клецками	180 16	1,47	2,2	9,05	62,28	4,14	38 39
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	138
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50	0,94	2,03	4,75	41,1	13,28	52
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Кисель из сушеных яблок	150	0,18	0,004	26,44	106,65	0,109	118
			24,75	12,19	80,44	531,73	26,24	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Печенье овсяное	30	2,03	3,51	19,37	117,48	0,018	135
			6,38	7,26	25,37	192,48	1,068	
Итого за день:			40,79	30,45	158,87	1055,61	29,49	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Суп молочный слизистый (геркулесовый)	180	5,58	5,56	15,59	134,64	0,882	45
	Чай с лимоном	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			10,98	13,43	32,56	274,04	2,337	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	36	0,31	1,8	0,94	21,52	2	16
	Борщ с картофелем	180	1,48	3,6	10,15	79	6,34	27
	Гуляш из отварного мяса	84	14,44	11,41	3,67	175	0,78	94
	Макаронные изделия отварные	102	3,73	2,86	17,93	112,53	-	63
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			23,86	20,25	73,2	571,5	9,42	
Полдник:	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	126
	Ватрушка с творогом	90	4,0	5,7	13,1	205	0,17	131
			7,15	8,42	26,06	294	1,37	
Итого за день:			42,39	42,5	141,62	1183,54	23,12	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Суп молочный манный	180	4,932	4,53	14,5	118,6	0,882	46
	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	72
	Чай с лимоном	150/ 7/3,5	0,07	0,01	7,1	10,2	1,42	122
			9,172	10,67	31,48	240,0	2,302	
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	127
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,75	1,8	3,7	35	4,41	18
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5	8,59	100,3	5,46	44
	Рыба по-польски	115	15,3	12,4	8,6	197	0, 8	90
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	64
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			27,15	22,97	75,03	607,25	23,07	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	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
			18,37	13,64	40,66	359	1,17	
Итого за день:			55,44	47,28	162,3	1270,25	29,54	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,69	48
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	123
			9,06	11,7	33,68	274,0	1,915	
2 завтрак:	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	114
Обед:	Салат из квашеной капусты	42	0,61	0,56	3,65	42,7	8	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	37
	Жаркое по-домашнему	145	17,68	4,5	15,725	174,25	6,17	93
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	116
			24,13	7,665	72,23	475,82	20,41	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	128
	Пирожок печеный с капустой	80	5,6	11	27,52	187,39	16	134
			10,18	15,08	35,1	272,39	18,05	
Итого за день:			43,77	34,85	150,81	1066,21	50,37	

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	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Масло (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33	-	4
	Омлет натуральный	65	5,3	14,18	1,01	153,3	0,09	73
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	124
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,74	-	18	0,035	5
			10,43	21,75	21,37	321	1,105	
2 завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10	114
Обед:	Салат из моркови и яблок	45	0,387	2,25	3,54	36,85	3,13	20
	Борщ с мясом	180	7,13	5,24	9,9	115,2	11,25	29
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	89
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	64
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,7	-	6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	7
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	0,76	127
			25,91	15,17	70,12	522,25	29,86	
Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	129
	Печенье сахарное	30	3,39	5,85	32,28	195,8	0,015	135
			6,38	7,1	25,37	192,48	1,065	
Итого за день:			44,22	44,52	137,86	1130,73	42,02	
Итого за весь период:			436,23	391,17	1490,27	11225,37	330,28	
Среднее значение за весь период:			43,62	39,12	149,03	1122,54	33,02	

