

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,29	22,06	92,92	382,3	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	36,41	89,73	642,4	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	10,98	13,66	26,15	425,2	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,02	8,76	56	288,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	60,41	81,37	276,56	1828,7	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111		
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106		
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537		
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	160	0,9	0,18	18,18	78,5			
	Гренки из пшеничного хлеба	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149		
	Котлеты, биточки, шницели	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176		
	Икра свекольная или морковная	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386		
	Хлеб ржаной	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124		
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
	Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538		
		660	20,04	32,7	84,26	671,2			
	Рыба запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК УЖИН 2	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114		
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521		
		420	11,35	11,67	54,14	496,3			
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2									
		220	7,47	7,44	29,52	190,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1875	52,55	72,86	238,58	1806,25			

День 3											
ЗАВТРАК		Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297			
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114			
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111			
		Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106			
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			365	10,49	12,91	46,81	333,73				
10:00	Плоды свежие		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118			
ИТОГО ЗА 10:00			150	0,48	0,48	11,76	90,1				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем		200	8,68	10,08	24,26	157,2	133			
	Жаркое по-домашнему		160	8,85	19,71	14,50	310,3	374			
	Овощи натуральные		60	0,66	0,12	2,28	14,4	112			
	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	68,5	114			
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87	115			
Компот из смеси сухофруктов			180	0,45	0,00	24,30	82,8	527			
ИТОГО ЗА ОБЕД			680	23,46	30,67	91,88	720,2				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный		150	20,70	19,70	31,69	357,8	325			
	Соус молочный сладкий		50	1,30	3,18	7,86	46,9	449			
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	57,6	114			
	Яйца вареные		50	6,38	5,75	0,38	60,1	306			
	Какао с молоком		180	3,35	3,29	17,08	109,57	508			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			450	33,25	32,08	66,85	631,97				
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва		40	0,84	0,99	23,19	92,3	607			
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535			
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220	6,06	5,49	30,39	190,5				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1865	73,74	81,63	247,69	1966,5				

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,98	9,3	51,92	343,26	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	95	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	95	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,1	21,23	93,15	651,98	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	168,13	349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	12,53	10,5	38,4	448,73	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	242,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	57,16	54,02	257,23	1781,27	

День 5									
ЗАВТРАК		Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271	
		Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00			450	18,86	16,49	52,32	423,1		
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД			160	0,9	0,18	18,18	78,5		
		Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136	
		Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395	
		Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243	
		Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
		Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526	
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			710	25,71	32,67	90,02	663,9		
		Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370	
		Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112	
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			460	12,68	8,74	41,61	440,8		
		Пирожки из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	128,3	562	
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			180	5,22	4,5	7,2	226,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1960	63,37	62,58	209,33	1832,8		

День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00		410	8,88	14,89	54,99	358,36	
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	0,48	0,48	11,76	90,1		
	Картофельное пюре	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160	
	Мясо тушеное	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434	
	Овощи натуральные	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369	
	Хлеб ржаной	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112	
	Кисель из яблок сушеных	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
		180	0,25	0,02	23,17	82,1	519	
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		690	16,53	27,96	69,36	662		
	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК УЖИН 2		380	16,5	23,38	59,39	519,3		
	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	160,1	585	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	11,94	6,04	46,54	258,3		
		1880	54,33	72,75	242,04	1888,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								

День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	425	10,58	20,09	50,8	365,25	
		160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	160	0,9	0,18	18,18	78,5	
	Котлеты, биточки, шницели	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Капуста тушеная	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Хлеб пшеничный	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Компот из свежих плодов или ягод	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	680	27,04	28,54	71,72	657,2	
	Соус молочный сладкий	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
		180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	380	25,39	21,75	42,68	430,15	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1865	71,38	78	212,9	1721,6	

День 8										
ЗАВТРАК		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171		
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114		
		Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106		
		Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			415	13,84	12,1	44	378,22			
10:00		Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118		
ИТОГО ЗА 10:00			150	0,48	0,48	11,76	90,1			
ОБЕД		Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151		
		Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252		
		Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742		
		Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112		
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
		Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526		
ИТОГО ЗА ОБЕД			690	18,86	18,96	69,87	660,9			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351		
		Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463		
		Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434		
		Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121		
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114		
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			500	15,54	13,51	48,56	479,72			
ужин 2		"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574		
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535		
			250	10,07	13,65	48,36	240			
ИТОГО ЗА УЖИН 2			2005	58,79	58,7	222,55	1848,94			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										

День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,05	23,35	28,84	350,8	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,54	28,12	88,92	695,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,7	31,1	442,16	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	75,76	89,09	191,58	1769,36	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Яйца варенные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,71	20,87	49,79	420,46	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8	
ОБЕД	Суп с перловой крупой	180	1,33	3,65	10,15	175,3	110
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	674,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	11,52	16,15	38,77	503,6	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	49,48	72,36	214,49	1857,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18910	616,97	723,36	2312,95	18300,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819	