

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	11,30	19,18	55,92	347,65	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Плов	150,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		550,00	21,84	30,53	73,16	480,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345,00	11,09	13,03	30,19	398,90	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		230,00	9,15	8,01	54,80	240,40
		1635,00	53,78	71,15	223,87	1557,15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 2										
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272			
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	60,00	114/1			
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111			
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106			
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	41,29	301,20				
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537			
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	80,00				
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149			
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	13,95	28,70	176			
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386			
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124			
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115			
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538,00			
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	15,74	24,83	69,62	490,10				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	132,80	344			
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434			
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	60,00	114			
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521,00			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,79	10,14	52,14	387,80				
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609			
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535			
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	1,71	1,97	34,18	149,04				
		1574,00	38,64	55,16	212,38	1408,14				

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 3									
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297,00		
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114		
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111		
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106		
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300,00	9,19	11,59	45,91	294,20			
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118		
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133		
	Жаркое по-домашнему	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374		
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112		
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527		
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	19,99	25,61	80,77	512,04			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325		
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449		
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	57,60	114		
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306		
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370,00	30,17	27,72	61,55	531,45			
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534,00	64,66	69,73	219,49	1566,09			

День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320,00	9,33	7,87	49,83	282,05	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80	118
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	6,02	5,57	18,08	117,50	152
	Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	6,26	1,30	118,30	410
	Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	23,15	128,50	249
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500,00	17,04	16,06	75,19	493,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушеная в томате с овощами	60,00	6,08	3,46	2,00	126,10	349
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	10,82	8,54	38,52	348,80	
УЖИН 2	Булочка домашняя	50,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200,00	9,98	11,02	48,34	198,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1530,00	47,57	43,89	221,68	1390,95	

День 5									
ЗАВТРАК		Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271	
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
		Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306	
		Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			390,00	17,80	14,81	50,23	344,00		
10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537	
ИТОГО ЗА 10:00			170,00	0,75	0,15	15,15	78,40		
ОБЕД		Свекольник	150,00	5,85	6,42	12,90	103,20	136	
		Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395	
		Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243	
		Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112	
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115	
		Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526	
ИТОГО ЗА ОБЕД			580,00	21,12	27,41	74,16	560,14		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370	
		Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112	
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114	
		Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			380,00	11,85	7,66	41,61	356,00		
УЖИН 2		Пирожки сдобные с фаршем Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	561	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	562,00	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220,00	9,33	9,27	36,17	203,80		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740,00	60,85	59,30	217,32	1542,34
День 6						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная, молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20 273
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50 114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20 111
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00 502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,42	13,89	52,41	287,90
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80 118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	67,80
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30 160
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20 434
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10 369
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60 112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60 115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80 519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	12,52	20,91	55,90	491,60
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80 307
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50 114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4 121
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50 534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		325,00	15,58	20,26	27,23	465,20
УЖИН 2	Булочка молочная	70,00	6,72	1,54	39,34	152,60 585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30 535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,07	5,29	45,34	212,90

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585,00	47,99	60,75	190,68	1525,40	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
Компот из свежих плодов или ягод		150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		560,00	21,73	21,33	63,29	490,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	20,88	138,30	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574,00	59,08	62,68	182,63	1368,14
День 8						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20 171
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50 114
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10 106
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30 508
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350,00	11,90	9,55	43,22	319,10
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	67,80 118
ИТОГО ЗА 10:00		100,00	0,40	0,40	9,80	67,80
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10 151
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30 252
	Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60 742
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60 112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60 115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04 526
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	14,24	14,44	57,09	492,24
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80 351
	Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32 463
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20 434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40 121
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50 114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410,00	12,69	10,51	45,89	382,22
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90 574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30 535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,20	12,90	47,16	189,60

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620,00	48,43	47,80	203,16	1450,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	15,23	20,94	30,61	279,30	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	537
ИТОГО ЗА 10:00		160,00	0,75	0,15	15,15	72,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,99	4,66	115,30	147
	Каша гречневая вязкая	130,00	5,81	5,10	26,08	128,30	243
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600,00	17,95	21,30	80,16	581,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130,00	20,80	21,84	20,71	298,10	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280,00	25,15	25,59	26,71	358,40	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	24,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		174,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564,00	64,93	73,69	174,71	1444,20	

День 10									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268		
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111		
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	17	502		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250,00	13,54	19,84	50,09	366,10			
10:00	Фрукты свежие	110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	118		
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80			
ОБЕД	Суп с перловой крупой	150,00	1,11	3,04	8,46	128,30	110		
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386		
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из кураги	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	528		
ИТОГО ЗА ОБЕД		520,00	13,58	22,25	68,10	505,44			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень говяжья,с тушенной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371		
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112		
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	360,00	10,95	14,11	41,56	383,80			
УЖИН 2	Кондитерское изделие помывшленного пр-ва	24,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	174,00	4,91	4,41	21,46	138,30			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414,00	43,38	61,01	191,01	1391,34			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15770,00	529,31	605,16	2036,93	14581,61			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1577,00	52,93	60,52	203,69	1458,16			