

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Вермишель отварная	100	3,1	2,74	22,58	134,8	№ 24
	Овощная подлива	25	0,66	1	3,47	28,79	№ 45
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№53
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Чай с молоком	200	3,2	4,1	13,1	104	№ 70
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	Итого за завтрак		10,41	15,13	57,63	429,54	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп рыбный	200	9,3	4,68	5,58	180,98	№ 1
	Котлета говяжья	65	11,47	4	6,29	115,6	№ 16
	Каша гречневая	110	2,28	3,9	20,1	143	№ 23
	Икра свекольная	90	2,56	1,99	5,17	66,7	№ 34
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	66,9	№ 47
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,6	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,13	-	12,4	46,3	№ 62
	Итого за обед		29,9	15,2	82,57	699,73	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Ватрушка	60	6,1	5,25	31,9	203,3	№ 76
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
	Итого за полдник		11,94	12,25	49,1	363	
<i>УЖИН</i>							
	Каша мол.вязкая ячневая	200	7,51	10,36	35,15	270,4	№ 93
	Хлеб пшеничный	39	2,57	0,429	17,7	86,97	№ 105
	Повидло фруктовое	3	0,009	-	1,8	7,44	№ 120
	Кофейный напиток	200	-	-	3,82	15,6	№ 110
	Итого за полдник		10,09	10,79	58,47	380,41	
	Итого за первый день:		51,85	61,22	252,52	1872,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Суп молочный манка	200	5	7,46	26,38	161,6	№ 29
	Гренки с сыром	35	5,29	5,77	12	113,3	№ 49
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№53
	Кофейный напиток	200	-	-	9,98	25,3	№ 66А
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	Итого за завтрак		13,86	16,77	58,15	388,9	
<i>ОБЕД</i>							
	Рассольник со сметаной	200	6,2	7,99	15,2	190,69	№ 2
	Рыба с овощами	45	7,56	1,17	3,41	74,68	№ 15
	Пюре картофельное	130	2,95	3,66	26,56	155,44	№ 31
	Капуста тушеная	75	2,39	3,56	8,2	59,95	№ 37
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	14,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25	
	Кисель из сухофруктов	200	0,128	-	18,3	54,3	№ 64
	Итого за обед		23,48	17	104,7	693,36	
<i>ПОЛДНК</i>							
	Плюшка Роза	55	6,02	4,54	31,62	176,8	№ 77
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
	Итого за полдник		11,86	11,54	48,82	336,5	
<i>УЖИН</i>							
	Запеканка картофельн с мясом	170	13,28	6,53	21,66	210	№ 102
	Овощи в молочном соусе	95	1,86	1,99	8,41	60,25	№ 98
	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,2	8,17	40,14	№ 103
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11	53,5	
	Чай	200	-	-	4,77	19,5	№ 116
	Итого за ужин		18,58	9,21	54	389,06	
	Итого за второй день:		67,78	54,52	265,7	1802,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Творожная запеканка	150	12,96	16,63	12,29	262,39	№ 55
	Сгущенное молоко	40	2	3,4	22,4	128	№ 52А
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Кофейный с молоком	200	1,89	2,36	12,98	61,3	№ 86
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	Итого за завтрак		18,84	26,77	66,1	581,64	
ОБЕД							
	Борщ	200	1,69	4,46	8,66	77,28	№ 3
	Гуляш говяжий	60	11,1	5,66	2,6	80,93	№ 19
	Пюре картофельное	120	3,18	5,4	21,9	154,7	№ 31
	Икра свекольная	80	2,37	4,46	4,42	98,12	№ 35
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,455	16,83	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,675	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	50,45	№ 63
	Итого за обед		23,1	20,69	88,38	619,78	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	55	5,82	4,46	40,6	199,53	№ 78
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
	Итого за полдник		11,66	11,46	57,8	359,23	
УЖИН							
	Рыбная котлета с капустой	105	6,79	6,41	5,54	121,67	№ 91
	Соус молочный	35	0,658	2,28	1,6	30,25	№ 95
	Картофель отварной	75	1,41	3,14	16,4	107,75	№ 100
	Хлеб пшеничный	18	1,18	0,19	8,1	40,14	№ 103
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	11	53,5	
	Сок	100	0,4	--	11,7	50	№ 109
	Итого за ужин		11,74	12,32	54,34	403,31	
	Итого за третий день:		65,34	71,24	266,6	1963,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ценнос	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Каша вязкая пшеничная	150	4,14	6,41	29,3	194	№ 27
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№ 53
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Какао	200	3,9	6,48	16,56	60,6	№ 69А
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	Итого за завтрак		11,49	20,2	64	416,55	
ОБЕД							
	Суп вермишелевый	200	5,24	7,89	13,82	133,37	№ 6
	Картофельн запеканка с печенью	190	5,99	4,59	24,59	274	№ 21
	Подлива сметанная	25	1	3,66	3,85	47	№ 87
	Капуста тушеная	110	2	0999	6,9	67,6	№ 38
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	14,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25	
	Кисель из сухофруктов	200	0,128	-	18,3	79,6	№ 63А
	Итого за обед		18,48	16,89	96,85	759,9	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	65	3,99	8,4	41,15	260	№ 79А
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоки	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
	Итого за полдник		9,83	15,4	58,35	419,7	
УЖИН							
	Запеканка творож с морковью	95	7,82	9,88	12,56	174,77	№ 118
	Соус молочный сладкий	35	0,677	3,05	2,56	41,47	№ 96
	Печенье сахарное	17	1	1,4	10,7	68	№ 123
	Кисель из сухофруктов	200	0,44	-	7,8	35,8	№ 117А
	Итого за ужин		9,93	14,33	33,62	320	
	Итого за четвертый день:		49,73	66,82	252,8	1916,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Рыба тушеная	50	7,6	2,17	3,16	68,62	№ 14А
	Перловая каша	80	2,35	4,39	18,46	125,26	№ 26
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,5	
	Чай с молоком	200	2,17	2,7	13,46	75,35	№ 71
	<i>чай</i>	1,125	-	-	-	-	
	<i>сахар</i>	7	-	-	9,98	27,3	
	<i>молоко</i>	77,5	2,17	2,7	3,48	48,05	
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак			17	16,53	56,16	436,68	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп свекольный	200	1,27	4,91	7,1	75,41	№ 7
	Куры порционные	75	10,43	4,63	2,42	122,19	№ 20
	Овощное рагу	180	4,21	2,64	28	183,43	№ 41
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	46,57	№ 63Б
Итого за обед			24,21	13	84,32	585,9	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Творожная запеканка	100	9,335	8,854	11,065	184,64	№ 56
	Соус молочный	25	0,98	2,66	4,7	58,76	№ 87
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	87,5	0,24	-	9,2	36,75	№ 85А
Итого за полдник			14,54	18,51	33,965	404,15	
<i>УЖИН</i>							
	Булка «Розовая»	70	4,928	8,61	24,39	196,62	№ 124
	Какао	200	5	6,3	13,83	135	№ 113
	Яблоко печеное	114	0,23	-	11,51	47,88	№ 112А
			10,16	14,9	49,7	379,5	
Итого за пятый день:			49,5	59,97	224,14	1806,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1							
	Рисовая запеканка с говяжьей печенью	190	17,78	7,33	24,92	262,58	№ 22
	Соус сметанный	25	0,39	2,82	1,7	26,94	№ 51
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,025	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,5	
	Какао	200	3,29	4,1	12,92	104,05	№ 57
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак			25,93	21,25	59,925	561,08	
ОБЕД							
	Суп по Польски	200	1,049	4,16	6,98	88,08	№ 8
	Жаркое по домашнему	170	12,38	3,82	27,1	198,17	№ 11
	Капуста тушеная	100	1,83	4,14	7,27	81,58	№ 39
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	4,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	8,67	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,33		10,87	46,57	№ 58
Итого за обед			19,85	12,95	84,71	572,7	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	50	2,979	3,079	28,52	154,34	№ 81
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85,5	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
Итого за полдник			8,749	10,08	46,12	326,64	
УЖИН							
	Сырники	75	7,6	8,64	19,38	188,41	№ 119
	Повидло фруктовое	15	0,045	-	9	37,2	№ 121
	Кофейный напиток	200	-	-	4,76	19,5	№ 111
	Яблоко печеное	114	0,23	-	11,51	47,88	№ 112А
Итого за ужин			7,87	8,64	44,65	293	
Итого за шестой день:			62,37	52,84	235,4	1753,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Суп молочн. пшено	200	7	8,99	29,87	222,1	№ 28
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№53
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,02	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Кофейный напиток	200	-	-	5,7	23,4	№ 66
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73А
Итого за завтрак			10,86	16,36	56,46	407,45	
ОБЕД							
	Щи с картофелем	200	4,69	5,96	7	141,31	№ 5
	Рыбная котлета	63	10,58	4,42	8,2	120,69	№ 12А
	Картофель отварной	100	2,12	3,3	20,73	137,58	№ 32А
	Икра свекольная	90	1,82	1,99	3,78	80,19	№ 36
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	66,9	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,6	80,25	
	Кисель из сухофруктов	200	0,128	-	16,3	54,32	№ 65
Итого за обед			23,58	16,32	89,04	600,99	
ПОЛДНИК							
	Ленивые вареники	104	14,31	10,62	29,69	250,48	№ 55
	Сметанная подлива	25	0,98	2,66	5,69	52,5	№ 88
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85,5	0,24	-	8,6	35,91	№ 85
Итого за полдник			21	20,28	52,98	464	
УЖИН							
	Котлета овощная	170	4,4	5,26	24,72	172,27	№ 115
	Соус молочный	35	0,251	3,58	0,93	43,68	№ 97
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,33	13,62	66,9	№ 106
	Сок фруктовый	100	0,4	--	11,7	50	№ 109
Итого за ужин			7	9,17	50,97	332,85	
Итого за седьмой день:			62,39	62,31	264,3	1805,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- тур
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Омлет	60	2,79	6,92	1,47	88,63	№ 80
	Горошек зелен.отварной	30	0,78	0,99	2,04	20,99	№ 43
	Вермишель	80	3,15	4,39	22,6	142,24	№ 25А
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,02	55,75	№ 46А
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Чай с молоком	200	2	2,57	13,29	79,81	№ 72Б
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак			10,24	17,9	61	461,62	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп с гренками	200	2,76	4,74	20,2	207,63	№ 9А
	Плов говяжий	180	12,35	6,61	24,43	282,98	№ 18А
	Икра кабачковая	96	1,68	7,64	8,28	93	№ 42А
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,45	16,83	78,05	№ 48А
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	51,32	№ 59Б
Итого за обед			19,79	19,44	85,04	712,98	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Булка ванильная	50	4,9	3,66	31,36	152	№ 82
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,17	-	8,6	35,7	№ 85
Итого за полдник			10,67	10,66	48,96	311,7	
<i>УЖИН</i>							
	Котлета говяжья с соусом	85	15	8	4,46	150,12	№ 125
	Пюре	115	2,58	3,4	21,52	138	№ 101
	Хлеб пшеничный	25	1	0,165	6,81	33,45	№ 107
	Какао	200	5	6,3	13,83	135	№ 113
Итого за ужин			24,36	18	53,26	488,67	
Итого за восьмой день:			65	66	248,3	1974,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Творожная запеканка	135	11,7	11,85	16	234,9	№ 54
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	8,8	96	№ 52А
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Какао	200	2,17	2,71	11,8	34	№ 68А
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,34	-	8,77	37,5	№ 73
	Итого за завтрак		17,4	21,49	62,71	494,85	
ОБЕД							
	Суп ячневый	200	5,24	6,07	7,92	172,98	№ 10А
	Рыба со сметаной	70	8,47	3,2	2,91	104,78	№ 13А
	Картофель отварной	105	2,27	3,3	15,25	141,16	№ 33
	Капуста тушеная	110	2,87	4,46	6,12	89,76	№ 40А
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Кисель из сухофруктов	200	0,128	-	18,3	68,8	№ 64
	Итого за обед		23,15	19,41	94	735,78	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	60	5,8	5,9	40	240	№ 83А
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85,5	0,17	-	8,6	59	№ 85
	Итого за полдник		11,57	12,9	57,6	423	
УЖИН							
	Суп молочный вермишелев	200	9,02	11,18	37,79	260	№ 94
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,33	13,62	66,9	№ 106
	Повидло фруктовое	5	0,015	-	3	12,4	№ 122
	Чай	200	-	-	4,77	19,5	№ 116
	Итого за ужин		11	11,51	56,18	358,8	
	Итого за девятый день:		63,12	65,31	271,3	2012,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- тур
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Суп мол. вермишелевый	200	3,47	5,79	19	112	№ 30
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,32	12,02	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,5	
	Кофейный напиток	200	-	-	5,7	23	№ 67
ЗАВТРАК 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак			8,37	13	45,78	302,45	
ОБЕД							
	Борщ	200	1,75	4,46	10,23	89,28	№ 4
	Картофельная запеканка с говядиной	185	13,95	7,46	25,89	267,2	№ 17
	Морковь с зеленым горошком	100	2,73	2,93	13	72,2	№ 44
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,385	14,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	11	40,7	№ 61
Итого за обед			22,78	15,5	93,22	627,65	
ПОЛДНИК							
	Манник	130	6,6	5,58	41,29	250,8	№ 84
	Повидло фруктовое	10	0,03	-	6	24,8	№ 89
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85,5	0,24	-	8,2	35,9	№ 85
Итого за полдник			12,47	12,58	64,49	435,5	
УЖИН							
	Рыбный шницель	50	5,5	2,49	5,99	104,79	№ 92
	Каша гречневая рассыпчатая	114	4	4,79	24,18	159,7	№ 126
	Свекла тушеная в соусе	80	0,904	3,6	10,45	80,48	№ 99
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	№ 108
	Кисель	200	0,44	-	9,72	43,5	№ 117
			12,66	11,3	65,84	463,37	
Итого за десятый день:			56,26	52,3	268,8	1828,97	

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Итого за весь период	-	558	597	2489	18690	-
Среднее значение за период	-	55,8	59,7	248,9	1869	-
норма		51,3	57	248	1710	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	-	105%	104%	100%	105%	-