

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
завтрак	Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	168
	Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	168
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0,6	1
2-й завтрак	Бутерброд с повидлом	10 10	0	0	11,6	46,4	0,98	Д- 15
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	10	13 10
обед	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	4,4	
	Салат из зелёного горошка	40	1,19	2,07	1, 27	33	14,85	10
	Рассольник	150	1,63	3,24	11,7	83,9	2	9 2
	Каша гречневая вязкая	120	3,68	3,23	16,03	109	0,32	3 4
	Гуляш	50	10,42	10,99	3,32	154	1,2	11 8
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	0	Е - 4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44	0	82
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
уплотненный полдник	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0,32	1
	Омлет	60	4,95	6,61	1,72	86,61	3,6	2 6
	Чай	150	0	0	6,82	26,2	0	10 10
Итого за 5 день			39,1	41,77	159,12	1177,65	41,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 7</i>								
завтрак	Каша пшенная	150	6,2	8	25	195,5	0,32	4-н
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с сыром	10 5	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	Д-15
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
	Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,19	3	11,89	118	31,69	17 2
		20	1,71	0,17	10,75	263	18,8	34/2
	Жаркое по домашнему	150	14,1	6,34	15,75	204,75	0	Б - 11
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44	0	82
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком		15,84	11,59	15,37	232		
		115	2,3	2,8	18,7	259,3	0,71	А-30
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10 10
Итого за 7 день			51,72	42,1	149,34	1752,48	67,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 8</i>								
завтрак	Каша манная	150	5,16	5,69	21,08	156,95	1,3	1-н
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10 10
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с маслом	10 5	1,94	6,99	0,09	71,47	0,2	Д-15
2-й завтрак	Снежок	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из огурцов	30	0,29	3,95	0,91	40	3,6	14 1
	Щи	150	1,19	1,92	4,93	56	8,36	6 2
	Рыба припущенная овощами	60	15,38	5,1	0,4	109,12	1,6	Г - 2
	Картофельное пюре	110	2,37	3,4	60	101,7	41	А - 3
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44		82
уплотненный полдник	Омлет	60	4,95	6,6	1,72	86,6	0,32	2 6
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10 10
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
Итого за 8 день			35,93	34,66	168,12	1067,08	67,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 6</i>								
завтрак	Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	168
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Печенье	30	2,81	20,48	18,59	401	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
2-й	Био-йогурт	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из помидор	30	0,4	3,99	1,37	44	8,98	15 1
	Борщ	150	1,3	3,25	7,71	60,75	6,48	2 2
	Капуста тушёная	110	2,34	2,81	10,51	76,7	20,87	40
	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	878	0,01	6 11
	Биточки из мяса	60	8,76	8,72	3,55	128,25	0	15 8
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20
уплотненный полдник	Булочка	50	4,67	1,35	31,67	158	0,21	В 5
	Салат из свеклы	30	0,55	3,3	2,72	42	0,77	20 1
	Сок	120	0,4	0,4	9,8	43	10	
Итого за 6 день			38,68	58,22	187,21	2415,9	51,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 2</i>								
завтрак	Каша пшеничная	150	6,2	8	25	195,5	1,31	4-н
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с повидлом	10 10	0	0	11,6	46,4	0,6	Д 15
	Чай	150	0	0	6,82	26,2	1,2	10 10
2-й завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	1,35	
обед	Салат из свежих помидор	30	0,4	3,99	1,37	44	8,98	15 1
	Суп вермешелевый	150	1,31	0,83	8,52	54	1,77	18 2
	Капуста тушёная	110	2,34	2,81	10,51	76,7		40
	Котлета	50	8,53	8,32	3,86	124,5	0	14 8
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е - 4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44	0	82
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
уплотненный полдник	Пирог творожный "Венгерский"	110	19,11	17,76	21,07	293,8	0,45	А -24
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10 10
Итого за 2 день			42,82	43,96	150,67	1158,64	16,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
завтрак	Макароны отварные с сыром	100	5,32	4,5	22,9	156,3	0,2	А 33
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	13 10
	Бутерброд с повидлом	10 10	0	0	11,6	46,4	0,6	Д- 15
2-й	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
обед	Салат из помидор	30	0,4	3,99	1,37	44	8,98	15 1
	Борщ	150	1,3	3,25	7,71	60,75	6,48	2 2
	Плов	180	11,13	10,92	25,98	249	0,72	5 8
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	20
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
уплотненный полдник	Конфеты	30	2,3	10	19,3	176,6		
	Пирожок с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	107	0,21	17-2\12
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за 9 день			33,81	41,37	182,82	1234,85	30,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 4</i>								
завтрак	Каша геркулесовая	150	5,16	5,69	21,08	156,95	8,8	2-н
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с сыром	10 5	1,94	6,99	0,06	51,05	0,14	Д - 15
	Чай	150	0	0	6,82	26,2	0	10 10
2-й завтрак	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из свеклы	30	0,55	3,3	2,72	42	0,77	20 1
	Щи из свежей капусты	150	1,19	1,92	4,93	56	8,36	6 2
	Макаронны	100	5,47	6,01	37,28	228,46	0	43/3
	Котлета куриная	50	9,6	5,2	7,1	111,5	0	71
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е -4
	Хлеб пшеничный	20	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44	0	82
уплотненный полдник	Овощное рагу	110	2,53	4,2	15,7	108,2	29,6	18 3
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е -4
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10\10
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	10	
Итого за 4 день			34,96	40,3	170,52	1189,68	61,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 3</i>								
завтрак	Каша гречневая	120	5,28	3,16	17,09	95,83	0,98	2 4
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с маслом	10 5	1,94	6,99	0,09	51	0,2	Д 15
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
2-й завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	43	10	
обед	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Суп пюре из картофеля с гренками	180	2,21	2,37	10,62	82,00	31,69	25\2
			3,09	2,67	11,22	414,00	0,3	34\2
	Рыба под омлетом	128	24,24	26,16	2,89	250	0	Г 7
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0,6	20
уплотненный полдник	Пирожок с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	107	1,95	17-2\12
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81		400
Итого за 3 день			51,32	52,8	137,54	1430,65	50,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
<i>День 10</i>								
завтрак	Каша рисовая	150	5,57	5,8	23,69	170,57	1,31	168
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	0	1
	Бутерброд с сыром	10 5	1,39	4,99	0,09	71,47	0,2	Д 15
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
2	Снежок	100	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	88
обед	Салат из свеклы	30	0,5	3,3	3,6	42	0,8	2 0 / 1
	Рассольник	150	1,1	2	7,8	51	2,8	9 2
	Капуста тушёная	100	2,34	2,81	10,51	76,7	20,87	40
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е 4
	Котлета куриная	50	9,6	5,2	7,1	111,5	0	71
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,48	17,72	85,6	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	14,53	59,44	0	82
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущённым молоком		15,84	11,59	15,37	232	0,57	А-30
		115	2,3	2,8	18,7	110		
	Чай	150	0	0	6,82	35	0	10 10
Итого за 10 день			50,63	46,87	170,36	1337,98	30,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 1</i>								
завтрак	Каша манная	150	5,16	5,69	21,08	156,7	1,3	1 н
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9		1
	Бутерброд с сыром	15	1,39	4,99	0,09	71,47	0,2	Д-15
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	13 10
2 завтрак	Био-йогурт	100	4,05	3,75	16,2	118,5	10	88
обед	Салат из огурцов	30	0,29	3,95	0,91	40	3,6	14 1
	Борщ	150	1,3	3,25	7,71	60,75	6,48	2 2
	Пюре	100	2,37	3,4	11,6	101,7	41	А 3
	Подлив	30	0,25	1,1	1,35	16,5	1,2	Е - 4
	Гуляш	60	10,42	10,99	3,32	154	0,32	11 8
	Хлеб ржаной	30	1,82	0,42	15,5	74,9	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	14,53		59,44		82
уплотненный полдник	Яйцо отварно	40	5,1	4,6	0,3	63	29,6	1\6
	Пряники (печенье)	30	2,81	20,48	18,59	401	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0	1
	Сок	120	0,4	0,4	9,8	43	0	
Итого за 1 день			38,77	79,88	131	1499,66	95,88	
<i>Итого за весь период</i>			<i>417,74</i>	<i>481,93</i>	<i>1606,7</i>	<i>14264,57</i>	<i>512,8</i>	
<i>Среднее значение за период</i>			<i>41,774</i>	<i>48,193</i>	<i>160,67</i>	<i>1426,457</i>	<i>51,28</i>	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			2,9	3,4	11,3			