

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рец.
			Б	Ж	У		С	
День первый								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			8,03	11,22	67,86	404,70	0,08	
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,86	3,08	16,83	106,50	8,25	№82 Сб. рец.-2011
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198,00	9,44	№302 сб рец.-2011
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№ 399 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Овощи свежие (помидор)	40	0,50	0,10	1,90	10,50	4,02	№71 сб рец-2005
Итого за обед:			20,14	11,23	89,69	541,63	24,71	
Полдник								
	Пирожок с картоф. и луком	80	5,20	6,25	31,59	203,49	0,68	№454 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,97	1,33	№394 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			8,17	8,85	47,49	302,46	2,01	
Итого за первый день:			36,34	31,30	205,04	1248,79	26,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			11,30	13,19	42,94	336,00	2,12	
Обед								
	Овощи свежие (огурец)	40	0,30	0,00	1,30	6,40	10,05	№ 71 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Биточек рубленый	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 СБ рец.- 2011
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
Итого за обед:			22,26	19,19	78,07	573,48	30,43	
Полдник								
	Оладьи с вареньем	130	9,05	8,14	55,45	331,00	0,51	№449 рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			9,09	8,15	62,44	359,00	0,53	
Итого за второй день:			42,65	40,53	183,45	1268,48	33,08	

Прием пищи	Наименование блюда День третий	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№ 397 Сб рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			8,37	7,24	47,10	288,00	1,43	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем т	250/5	1,95	5,66	2,29	110,50	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб. Рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Овощи свежие (помидор)	40	0,50	0,10	1,90	10,50	4,02	№71 сб рец-2005
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			20,83	18,35	81,96	622,60	14,78	
Полдник								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,44	124,00	0,15	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			9,04	10,00	18,27	199,00	0,17	
Итого за третий день:			38,24	35,59	147,33	1109,60	16,38	

Прием пищи	Наименование блока День четвертый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		
Итого за завтрак:			8,53	9,02	48,17	308,00	1,16	
Обед	Овощи свежие (огурец)	40	0,30	0,00	1,30	6,40	10,05	№ 71 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный протертый с гречка	250	3,04	3,26	13,93	97,25	7,58	№79Сб. Рец-2011
	Котлеты рубленные из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			25,49	10,01	98,59	586,76	20,46	
Полдник								
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3,00	5,85	93,00	0,18	№263 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			14,32	6,41	32,22	244,10	18,76	
Итого за четвертый день:			48,34	25,44	178,98	1138,86	40,38	

Прием пищи	Наименование блюда день пятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый	Завтрак							
Завтрак								
	Пудинг из творога с соусом молоч.	150/45	23,58	18,18	42,47	428,18	0,44	№ 235 Сб рец.-2011
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№393 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			26,84	20,43	62,51	541,38	3,32	
Обед								
	Суп вегетарианский со сметаной	250/5	1,90	7,10	9,50	109,50	9,36	№ 78 Сб. рец.-2011
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06	№256с рец 2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,21	№53 Сб рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			19,29	16,73	80,70	553,94	26,89	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№469 Сб рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:	Итого за полдник		4,41	7,52	39,34	242,80	0,02	
Итого за пятый день:	Итого за пятый день:		50,54	44,68	182,55	1338,12	30,23	

Прием пищи	Наименование блюда День шестой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00		
	Каша жидкая молочная из пшен. крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,16	11,22	68,06	414,00	0,98	
Обед								
	Овощи свежие (огурец)	40	0,30	0,00	1,30	6,40	10,05	№ 71 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№ 85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	40	0,66	0,60	3,12	20,52	2,41	№325 Сб рец-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			23,74	7,37	82,82	564,77	18,92	
Итого за обед:								
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,97	1,33	№394 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			14,20	8,72	38,28	287,72	2,38	
Итого за шестой день:			48,10	27,31	189,16	1266,49	22,28	

Прием пищи	Наименование блюда День седьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№ 94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№ 7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,68	12,72	38,25	310,20	1,21	
Обед								
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб рец.-2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	2,11	102,50	10,29	№57 Сб рец.-2011
	Макаронны отварные с маслом слив.	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Шницель рубленый	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб рец.- 2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№305Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			22,02	18,42	82,58	629,18	12,60	
Полдник								
	Ватрушку с творогом	60	7,93	4,70	25,04	173,32	0,04	№458 сб рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			7,97	4,71	32,03	201,32	0,06	
Итого за седьмой день:			40,67	35,85	152,86	1140,70	13,87	

Прием пищи	Наименование блюда День восьмой	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№ 94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
							0,00	
Итого за завтрак:			10,41	12,14	41,04	315,30	2,12	
Второй завтрак								
Обед	Щи зелёные со сметаной	250/5	2,74	10,19	9,11	114,00	22,95	№ 68 Сб. рец.-2011
	и со сметаной							
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки из птицы	60	8,82	7,88	5,85	130,00	0,29	№308Сб. Рец.-2011
	Овощи свежие (помидор)	40	0,50	0,10	1,90	10,50	4,02	№71 сб рец-2005
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			16,15	18,79	67,29	641,55	27,56	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			15,35	14,28	47,16	378,25	1,51	
Итого за восьмой день:			41,91	45,21	155,49	1335,10	31,19	

Прием пищи	Наименование блюда День девятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№ 185 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50		
Итого за завтрак:			10,21	10,28	59,42	371,50	1,20	
Обед								
	Овощи свежие (огурец)	40	0,30	0,00	1,30	6,40	10,05	№ 71 Сб. рец.-2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№ 82 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			22,50	9,94	85,68	524,89	35,73	
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:			16,69	7,75	36,03	280,50	12,31	
Итого за девятый день:			49,40	27,97	181,13	1176,89	49,24	

Прием пищи	Наименование блюда День десятый	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	№393 Сб. рец.-2011
	Запеканка из творога с соусом яблочн.	150/45	26,35	18,12	33,39	401,69	0,77	№ 237 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
Итого за завтрак:			28,79	22,01	58,42	546,19	3,60	
Обед								
	Овощи свежие (помидор)	40	0,50	0,10	1,90	10,50	4,02	№71 сб рец-2005
	Суп картофельный с мясными фрикаде	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу из овощей	150	2,86	6,48	13,45	123,45	10,26	№342 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			24,84	15,26	86,34	582,50	26,16	
Полдник								
	Картофельные лепешки	75	3,43	7,11	20,85	161,00	5,61	№138 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			3,49	7,13	30,84	201,00	5,64	
Итого за десятый день:			57,12	44,40	175,60	1329,69	35,40	
Итого за весь период:			453,3	358,28	1751,6	12352,72	298,85	
Среднее значение за период:			45,33	35,83	175,16	1235,27	29,89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	28	57			