

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витами- н С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углев- оды			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.8	20.6	133.5	0.3	5/4
	Батон с маслом сливочным	40/10	3.1	8.4	20.5	171	0.9	
	Какао с молоком	150	3.6	4.8	21.4	127		214
Итого за завтрак		350	10.7	17.0	62.5	431.5		
2-й завтрак	сок	200			21	84		
Итого за второй завтрак		200			21	84		
Обед	Салат из отв. картофеля и квашеной капусты	30	0.7	1.7	4.4	34.4	1.1	19
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.3	3.4	9.4	74.3	10.8	11/2
	Кура отварная	50	5.7	3.1		57.8		151
	Макароны отварные	110	3.8	2.8	23.8	137.9		188
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Чай с лимоном	150/4	0.22	2.2	15.1	44.8	0,58	210
Итого за обед		534	14.62	13.7	67.7	431.6		
Полдник	молоко	150	4.2	5.2	7.1	91.5		
	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.5	32.3	154		234
Итого за полдник		200	7.3	6.7	39.4	245.5		
Итого за 1 день		1284	41.07	37.4	190.6	1192.6	13.68	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витами- н С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.4	4.9	22.0	154.5	0.3	2/4
	Батон с сыром	40/20	6.4	4.7	10.28	176		
	Чай с молоком	150	0.2	2.2	15.2	45.0	0.6	210
Итого за завтрак		350	12.0	11.8	47.48	375.5		
2-й завтрак	Яблоко	100	0.2	0.2	11	45	10	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.2	11	45		
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0.7	1.7	4.4	32.5	3.7	3/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.2	3.0	11.9	93.4	9.2	17/2
	Мясные ежики	50	9.3	8.7	2.2	122.4	1.3	73
	Рагу из овощей	110	1.7	2.7	9.9	71.2		18/3
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Компот из сухофруктов	150	0.4		26.6	105	37.7	196
Итого за обед		530	18.2	16.6	70.0	506.9		
Полдник	Снежок	150	4.2	3.8	15.0	118.5	0.5	216
	Печенье	35	2.2	3.0	22.8	122.5		
Итого за полдник		185	6.4	6.8	37.8	241		
Итого за 2 день		1165	36.8	35.4	166.28	1168.4	65.8	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 3								
Завтрак	Вареники ленивые из творога	150	19.7	16.1	19.0	292.9		115
	Батон с повидлом	40/15	3.1	8.4	20.5	142	0.9	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.2	10.1	66.7		212
Итого за завтрак		355	25.0	26.7	49.6	501.6		
2-й завтрак	бананы	100	0.8	0.3	22	95	5	
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,3	22	95		
Обед	Зеленый горошек с яйцом	20/20	3.0	2.3	2.5	42.3		2/1
	Суп картофельный с рыбой	150	1.7	0.8	6.3	91.8		47
	Бефстроганов из отварного мяса свинины	50	8.0	7.9	2.8	115	0.23	7/8
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2.1	3.4	17.8	114.2		157
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Компот из яблок и кураги	150	0.22		13.8	53.2	0.1	1/10
Итого за обед		540	17.92	14.9	58.8	498.9		
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	15.0	118.5	0.5	216
	Вафли	35	2.1	9.8	21.7	182		
Итого за полдник		185	6.3	13.6	36.7	300.5		
Итого за 3 день		1180	50.02	55.5	166.5	1396	6.73	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	5.6	5.9	22.1	164.2	0.4	6/4
	Батон с маслом сливочным	40/10	3.1	8.4	20.5	171	0.9	
	Какао с молоком	150	3.6	3.7	21.4	127	0.4	214
Итого за завтрак		350	12.3	18.0	64.0	462.2		
2-й завтрак	груша	100	0.8	0.1	5.15	44	5	
Итого за второй завтрак		100	0.8	0.1	5.15	44		
Обед	Салат из моркови с яблоками	30	0.4	2.0	3.1	31.0	0.9	13/1
	Борщ со сметаной	150	1.3	3.3	6.4	60.8	14.6	2/2
	Котлеты рыбные	50	6.8	1.0	4.0	52.5	0.3	9/7
	Картофель в молоке	110	2.4	3.0	15.3	93.4		115
	Соус красный основной	30	0.7	0.9	2.3	19.6		180
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Компот из яблок и чернослива	150	0.22		13.6	52.5	0.1	3/10
Итого за обед		560	14.72	10.7	59.7	392.2		
Полдник	Молоко	150	4.2	5.3	7.1	91.5		
	Пряники	35	2.1	1.7	26.3	128.6		
Итого за полдник		185	6.3	7.0	33.4	220.1		
Итого за 4 день		1195	34.12	35.8	162.25	1118.5	22.6	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витами- н С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 5								
Завтрак	Суфле творожное с повидлом	80/20	11.3	9.3	10.5	210.8		19/5
	Батон с сыром	40/20	6.4	4.7	10.28	150.3		
	Чай с молоком	150	1.2	1.2	13.0	62.3	0.8	211
Итого за завтрак		310	18.9	15.2	33.78	423.4		
2-й завтрак	Яблоко	100	0.2	0.2	11	45	5	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.2	11	45		
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	0.9	3.4	3.1	46.0	1.9	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.2	1.9	5.0	42.0	8.4	6/2
	Плов из отварного мяса свинины	160	11.9	11.7	27.7	265.6	5.8	5/8
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.1	82.4		
	Компот из кураги и изюма	150	0.22		13.8	53.3	0.1	4/10
Итого за обед		530	17.12	17.5	64.7	489.3		
Полдник	снежок	150	4.2	3.8	15.0	111.0		216
	сушка	35	2.19	2.97	22.75	122.5		
Итого за полдник		185	6.39	6.77	37.75	233.5		
Итого за 5 день		1125	42.61	39.67	147.23	1191.2	22.00	
Среднее значение за период								

			Пищевые вещества (г)	Энерге	Витамин	№
--	--	--	----------------------	--------	---------	---

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	ти- ческая ценнос ть (ккал)	С	рецеп туры
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	1.7	3.1	10.6	146.3	0.4	14/4
	Батон с повидлом	40/15	3.1	8.4	20.5	142	0.9	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.2	10.1	66.7		212
Итого за завтрак		355	7.0	13.7	41.2	355.0		
2-й завтрак	сок	200			21	84		
Итого за второй завтрак		200			21	84		
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0.5	2.0	3.1	32.0		4/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.4	2.1	8.3	58.5	0.35	20/2
	Суфле из кур	50	11.3	7.4	2.0	119.1		155
	Гарнир овощной сборный	110	2.9	2.9	12.2	86.6		36/3
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.1	82.4		
	Компот из яблок и чернослива	150	0.22		13.6	52.5	37.6	3/10
Итого за обед		530	19.22	14.9	54.3	431.1		
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	15.0	111.0	0.5	216
	Баранка	35	0.27	0.44	21.44	97.1		231
Итого за полдник		185	4.47	4.24	36.44	208.1		
Итого за 6 день		1270	30.69	32.84	152.9 4	1078.2	39.75	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углев- оды			
День 7								
Завтрак	Картофель в молоке	150	3.2	4.0	20.9	127.4		115
	Батон с маслом сливочным	40/10	3.1	8.4	20.5	171		
	Какао с молоком	150	3.6	3.6	21.4	127	0.45	214
Итого за завтрак		350	9.9	16.0	62.8	425.4		
2-й завтрак	яблоко	100	0.2	0.2	11	45	5	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.2	11	45		
Обед	Зеленый горошек с яйцом	20/20	3.0	2.3	2.5	42.3	8.3	2/1
	Рассольник со сметаной	150	1.1	1.9	7.1	51	3.3	9/2
	Рулет из говядины	50	6.4	6.8	5.4	108.1	0.27	18/8
	Каша гречневая вязкая	110	4.5	4.0	19.4	133.4		3/4
	Соус красный основной	20	0.5	0.6	1.5	13.1		180
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.0	82.4		
	Компот из яблок	150	0.15		22.9	89.3	0.6	201
Итого за обед		560	18.55	16.1	73.8	519.6		
Полдник	Молоко	150	4.2	5.3	7.1	91.5		
	Вафли	35	2.1	9.8	21.7	182		
Итого за полдник		185	6.3	15.1	28.8	273.5		
Итого за 7 день		1195	34.95	47.4	176.4	1263.5	20.85	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витами- н С	№ реце- птур ы
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 8								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.5	23.4	154.5	0.36	
	Батон с сыром	40/20	6.4	4.7	10.28	150.30		
	Чай с молоком	150	1.2	1.2	13	62.3	0.72	211
Итого за завтрак		360	12.5	10.4	46.68	367.1		
2-й завтрак	бананы	100	0.8	0.3	10.5	95	5	
Итого за второй завтрак		100	0.8	0.3	10.5	95		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.4	2.0	3.3	31	0.9	10/1
	Суп-пюре гороховый	150	3.9	1.3	10.8	72.0	8.02	29/2
	Рагу из отварного мяса свинины	160	12.1	11	13.1	201.6	7.8	6/8
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.0	82.4		
	Компот из яблок и изюма	150	0.22		13.9	53.2	0.1	201
Итого за обед		650	23.57	19.3	66.6	440.2		
Полдник	снежок	150	4.2	3.8	15.0	111		216
	Булочка «Домашняя»	50	3.7	6.6	30.5	196.7		235
Итого за полдник		200	7.9	10.4	45.5	307.7		
Итого за 8 день		1310	44.77	40.4	169.28	1210	22.9	
Среднее значение за период								

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жир ы	Углево- ды			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	2.6	2.8	9.0	71.3	0.32	22/2
	Батон с повидлом	40/15	3.1	8.4	20.5	142		
	Напиток кофейный с молоком	150	2.2	2.2	10.1	66.7	0.43	212
Итого за завтрак		355	7.9	13.4	39.6	280		
2-й завтрак	груши	100	0.8	0.1	11	44	5	
Итого за второй завтрак		100	0.8	0.1	11	44		
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с луком, соленым огурцом и растит. маслом	30	0.45	2.0	3.2	39	1.07	28/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1.3	3.3	6	58.5	12.2	14/2
	Печень по-строгановски	50	7.1	8.2	1.3	107.2		128
	Рис отварной	110	2.6	6.9	27.1	181.3		40
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Компот из яблок и кураги	150	0.22		13.8	53.2	37.6	1/10
Итого за обед		650	14.57	20.9	66.4	521.6		
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	15	111		
	Сушка	35	2.19	2.97	22.75	122.5		
Итого за полдник		185	6.39	6.77	37.75	233.5		
Итого за 9 день		1290	29.66	41.1	154.75	1079.1	67.27	

			7				
Среднее значение за период							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Сырники творожные со сгущенным молоком	80/20	18.7	17.2	29.6	347.4		63
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/20	7.8	14.6	20.5	242		
	Какао с молоком	150	3.6	3.6	21.4	127	0.45	214
Итого за завтрак		390	34.44	39.88	83.04	716.4		
2-й завтрак	Яблоки	100	0.2	0.15	5.15	45	5.0	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.15	5.15	45		
Обед	Салат «Зимний»	30	0.8	1.8	3.5	32.6		6
	Борщ со сметаной	150	1.3	3.3	6.4	60.8	14.6	2/2
	Гуляш мясной из свинины	60	8.5	6.8	2.2	104	0.33	55
	Макароны отварные	110	3.8	2.8	23.8	137.9		43/3
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.54	15.0	82.4		
	Компот из кураги и изюма	150	0.22		13.8	53.3	0.1	4/10
Итого за обед		540	17.52	15.24	64.7	471		
Полдник	Молоко	150	4.2	5.3	7.1	91.5		215
	Вафли	35	2.1	9.8	21.7	182		
Итого за полдник		185	6.3	15.1	28.8	273.5		
Итого за 10 день		1215	58.46	70.37	182.05	1505.9	23.55	

Среднее значение за период							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4.7	4.3	22.3	147.3	0.33	15/4
	Батон с повидлом	40/15	3.1	8.4	20.5	142	0.9	
	Какао с молоком	150	3.6	3.6	21.4	127	0.38	214
Итого за завтрак		355	11.4	16.3	64.2	416.3		
2-й завтрак	сок	200			21	100		
Итого за второй завтрак		200			21	100		
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	0.8	3.4	3.1	46	1.9	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.2	1.9	4.9	42	0.01	6/2
	Рагу из мяса кур	160	15.8	17.4	15.4	283.2	7.24	3/9
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.1	82.4		
	Компот из яблок и чернослива	150	0.22		13.6	52.5	37.6	3/10
Итого за обед		530	20.92	23.2	52.1	506.1		
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	15	111	0.5	216
	Булочка «Домашняя»	50	3.7	6.6	30.5	196.9		235

Итого за полдник	200	7.9	10.4	45.5	307.9		
Итого за 11 день	1285	40.22	49.9	182.8	1330.3	48.86	
Среднее значение за период							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витами- н С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 12								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	5.6	5.9	22.1	186	0.4	7/4
	Батон с маслом сливочным	40/10	3.1	8.4	20.5	171	0.9	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.2	10.1	66.7	0.43	212
Итого за завтрак		350	10.9	16.5	52.7	423.7		
2-й завтрак	яблоко	100	0.2	0.2	11	45	5	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.2	11.0	45		
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0.4	2	3.1	31	1.6	11/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1.3	3.4	9.4	74.3	10.8	11/2
	Азу	160	11.2	9.4	17.3	195.6		132
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Чай с лимоном	150/4	0.22	2.2	15.1	44.8	0.58	210
Итого за обед		534	16.02	17.5	59.9	428.1		
Полдник	Снежок	150	4.2	3.8	15	111	0.5	216
	Печенье	35	2.6	6.75	22.96	162.8		
Итого за полдник		185	6.8	10.55	37.96	273.8		
Итого за 12 день		1169	33.92	44.75	161.56	1170.5	21.95	

Среднее значение за период							
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витам ин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 13								
Завтрак	Вареники ленивые из творога	150	19.7	16.1	19	292.9	0.4	7/4
	Батон с сыром	40/20	6.4	4.7	10.28	176	0.9	
	Чай с молоком	150	1.2	1.2	13.6	62.3	0.72	211
Итого за завтрак		360	27.3	22	42.88	531.2		
2-й завтрак	бананы	100	0.8	0.3	22	95	5	
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,3	22	95		
Обед	Салат из отварного картофеля и квашеной капустой	30	0.7	1.7	4.4	34.4	1.07	11/1
	Уха рыбацкая	150	5.1	1.6	7.3	65.3	10.8	11/2
	Котлеты ,запеченные в молочном соусе	50	7.6	11.3	7.1	160.4		132
	Каша гречневая вязкая	110	4.5	4	19.4	133.4		
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		210
	Компот из яблок	150	0.15		15.8	62.1	45.1	194
Итого за обед		530	20.95	19.1	69	538		
Полдник	Молоко	150	4.2	5.3	7.1	91.5		
	Вафли	35	2.1	9.8	9.8	182		

Итого за полдник		185	6.3	15.1	16.9	273.5		
Итого за 13 день		1395	67.08	56.5	150.78	1437.7	63.99	
Среднее значение за период								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жир ы	Углевод ы			
День 14								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.6	3.2	10.7	81	0.4	22/2
	Батон с повидлом	40/15	3.1	8.4	20.5	142		
	Какао с молоком	150	3.6	3.6	21.4	127	0.38	214
Итого за завтрак		355	9.3	15.2	52.6	350		
2-й завтрак	груши	100	0.8	0.1	11	44	5	
Итого за второй завтрак		100	0.8	0.1	11	44		
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0.5	2.0	3.0	31.2	6.2	2/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.2	3.0	11.9	93.4	9.2	17/2
	Тефтели рыбные в сметанном соусе с томатом	50/20	6.9	3.7	7.5	96.5		128
	Картофель в молоке	110	2.4	3.0	15.3	93.4		43/3
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15	82.4		
	Компот из яблок и кураги	150	0.22		13.8	53.2	37.6	1/10
Итого за обед		550	16.12	12.2	66.5	450.1		
Полдник	Йогурт	150	4.2	3.8	15	111		216
	Булочка творожная	50	6.2	6.6	23.3	178.3		2/12
Итого за полдник		200	10.4	10.4	38.3	289.3		

Итого за 14 день	1205	36.62	37.9	168.4	1133.4	58.78	
Среднее значение за период							

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углево- ды			
День 15								
Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущ.молоком	80/20	11.0	7.5	10.8	154.4	0.17	61
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/20	7.8	14.6	20.5	242		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2.2	10.1	66.7	0,38	212
Итого за завтрак		320	21.0	24.3	41.4	463.1		
2-й завтрак	Яблоки	100	0.2	0.15	5.15	45	5.0	
Итого за второй завтрак		100	0.2	0.15	5.15	45		
Обед	Салат из отварного картофеля и моркови	50	0.8	3.4	5.3	55.8	1.8	28/1
	Борщ со сметаной	150	1.3	3.3	6.4	60.8	14.6	2/2
	Куриная подлива	50	8.9	7.1	2.3	108.3	0.35	56
	Рис отварной	110	2.6	6.9	27.1	181.3		40
	Хлеб ржаной	40	2.9	0.5	15.0	82.4		
	Чай с лимоном	150/4	0.22	2.2	15.1	44.8	0.58	210
Итого за обед		554	16.72	23.4	71.2	533.4		
Полдник	Снежок	150	4.2	3.8	15.0	111		216
	Сушка	35	3.5	2.45	28.7	150.5		

Итого за полдник	185	7.7	6.25	43.7	261.5		
Итого за 15 день	1159	45.62	54.1	161.45	1303	22.88	
Среднее значение за период							