

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Молочная геркулесовая каша	160	8.2	8.2	29.12	241.1	1.95	112
	Чай с лимоном	200/12/5	0.04	-	12.13	47	2.0	200,264
	Бутерброд с маслом	40/10	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		11.32	14.0	60.75	432.1		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Сок фруктовый	180	0.9	-	22.86	92	3.6	134
ОБЕД								
11.45-12.30	Икра свекольная	50	0.87	4.03	5.05	61.1	5.4	75
	Суп « Харчо» на м/б	180	4.47	5.57	17.75	137.5	8.1	101
	Рулет мясной с яйцом , с картофельным пюре	70	9.62	7.81	7.42	138	2.45	291
		130	3.97	6.24	26.55	137.2	23.5	23.5
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		21.83	24.17	103.01	677.5		
Уплотненный полдник								
16.00	Капуста тушеная	150	3.0	4.57	9.02	213.07	30.28	336
	Хлеб пшеничный	35	2.34	0.24	17.6	84	0	1
	Кисель фруктовый	180	6.93	6.93	16.1	62.1	2.88	41
	Коржик молочный	60	4.08	7.32	41.21	24.04	0.08	593
	Всего за уплотненный полдник		16.35	19.06	83.93	383.21		
	Всего за день		50.4	57.23	270.55	1584.81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сахаром	160	5.86	4.87	28.2	179.2	0	317
8.35-9.00	Чай с сахаром	200	0	0	14	52.36	0	264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		8.94	10.67	61.7	375.56		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Йогурт фруктовый	180	5.22	4.8	14.2	92.0	1.26	
ОБЕД								
11.45-12.30	Помидор свежий	50	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
	Рассольник с мясом,со сметаной	180/5	3.69	6.44	18.83	130.5	7.38	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	170	12.02	7.71	17.10	287.86	25.03	298
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		19.09	14.73	83.67	630.46		
Уплотненный полдник								
16.00	Творожная запеканка	150	26.31	18.09	25.74	326.01	0.40 0.06	
	Какао на молоке	200	5.74	6.3	21.58	155.43	2.0	
	Банан	70	0.9	0.3	14.6	57.6	10	
	Всего за уплотненный полдник		32.95	24.69	61.92	539.04		
	Всего за день		66.2	54.89	221.49	1637.06		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Молочная каша «Дружба	160	5.67	9.21	24.89	204.5	1.42	84
	Чай с сахаром	200	-	-	14	52.36	0	264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144	0	1
	Всего за завтрак		8.76	15.01	58.39	400.86		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Банан	100	1.5	0.5	21	96	10	118
ОБЕД								
11.45-12.30	Огурец свежий	50	0.4	-	1.25	7.0	5	70
	Суп гороховый с мясом,с гренками	180	3.94	3.68	11.74	97.2	4.17	47
	Пельмени с маслом	150	16.08	25.48	24.05	281	0	442,443
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	0	1
	Всего за обед		23.32	29.68	83.28	588.9		
Уплотненный полдник								
	Овощное рагу	150	2.40	11.33	13.59	146	8.27	137
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	0	1
	Пирожок с повидлом	80	4.6	1.87	34.44	195.26	0.03	454
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	14.85	126.14	1.35	254
	Всего за уплотненный полдник		13.55	17.8	83.0	563.4		
	Всего за день		47.13	62.99	244.67	1649.16		

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Молочная манная каша	180	5.26	8.95	24.13	199.12	0.71	34
	Чай с сахаром	200	-	-	14.0	52.36		264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		8.34	14.75	57.63	395.48		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Яблоко	150	-	-	12.7	89	18	118
ОБЕД								
	Салат из свежей капусты	50	0.76	2.5	3.4	39.18	6.4	20
11.45-12.30	Суп-лапша на курином бульоне	180	23.28	7.08	78.25	180.0	14.9	39
	Курица в соусе с картофельным пюре	60 110	6.43 2.24	8.4 3.52	2.27 12.98	111.5 101.2	1.36	179
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		35.64	22.02	143.14	635.58		
Уплотненный полдник								
16.00	Рыба запеченная в омлете	160	23.49	8.4	4.66	200.0	0.34	249
	Какао на молоке	180	5.71	6.8	20.53	155.16	2.0	249
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	0	1
	Всего за уплотненный полдник		31.88	15.48	45.31	451.16		
	Всего за день		60.58	80.89	258.78	1571.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Молочная пшениная каша	180	6.30	7.28	25.55	191.7	0	96
8.35-9.00	Чай с сахаром	200	-	-	14.0	52.36	0	264
	Бутерброд с маслом ,с сыром	40/8/11	10.35	18.20	21.85	176.93	0	125
	Всего за завтрак		16.65	25.48	61.4	420.99		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Ряженка	180	5.22	4.8	7.56	92	0.54	401
ОБЕД 11.45-12.30	Огурец свежий	50	0.4		1.25	7	6	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5.97	12.6	17.16	144	11.28	39
	Плов с мясом	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38	304
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		23.44	25.08	89.73	618.7		
Уплотненный полдник								
16.00	Вареники ленивые с маслом	150	21.89	16.03	22.6	321	0.35	331
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	18.47	126.14	1.35	254
	Яблоко	70	0.28	0.28	6.86	32.9	7	
	Всего за уплотненный полдник		26.04	20.63	47.93	480.04		
	Всего за день		59.6	63.82	231.86	1611.73		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Молочная каша геркулесовая	160	8.2	8.2	29.12	241.1	1.95	112
	Чай с сахаром	200			14.0	52.36		264
	Бутерброд с маслом	40/	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		11.28	14.0	62.62	437.46		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Груша	150	0.6	0.45	15.45	89	5	118
ОБЕД								
11.45-12.30	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0.7	2.05	1.65	37.1	8.38	15
	Борщ на м/б со сметаной	180	4.2	7.17	11.73	140.4	11.68	27
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе с макаронами	70	8.69	8.13	2.83	118.62	1.2	134
		130	4.77	3.93	22.91	145.6	0	317
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		21.26	21.8	85.36	645.42		
Уплотненный полдник								
16.00	Картофельная запеканка с печенью	150	15.22	7.3	23.77	234.2	0	19
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	0	1
	печенье	50	3.75	4.9	37.2	100.9	0	604
	Кисель фруктовый	180	6.93	6.93	16.1	62.1	2.88	41
	Всего за уплотненный полдник		28.58	19.41	53.42	493.2		
	Всего за день		46.27	55.18	243.95	1665.08		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК								
8.34-9.00	Каша гречневая рассыпчатая	160	4.8	6.82	23.36	171.1	0	186
	Чай с сахаром	200/5	-	-	14.0	52.36	0	264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		7.88	12.62	58.86	367.46		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30- 11.00-	Йогурт фруктовый	180	5.22	4.8	14.2	92	1.26	401
ОБЕД								
11.45- 12.30	Помидор свежий	50	-	-	0.93	5.25	3.75	70
	Суп рыбный из консервов	180	6.19	6.04	10.32	120	8.19	87
	Котлета мясная с тушеной свеклой	70 130	9.18 2.32	7.48 4.46	6.68 13.95	175.47 114	0.75 18.25	161 78
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	0	1
	Всего за обед		20.59	18.5	78.12	618.4		
Уплотненны й полдник								
16.00	Салат из моркови и яблок	60	0.59	4.64	4.3	57.3	4	120
	Манный пудинг с киселем	150/30	8.02	9.93	51.02	326	0.88	195
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	18.47	126.14	1.35	254
	Всего за уплотненный полдник		12.48	18.89	73.79	509.44		
	Всего за день		46.17	81.39	224.97	1587.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Омлет с зеленым горошком	150	9.8	13.05	5.56	213.88	4.03	111
	Чай с лимоном	200/5	0.04	-	12.13	47	2.0	200,264
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	10.35	18.20	21.85	176.93	0	125
	Всего за завтрак		20.19	31.25	39.54	437.81		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30- 11.00	Банан	180	3.22	4.5	9.2	90	1.26	401
ОБЕД								
11.45- 12.30	Салат из свежих огурцов	50	0.37	3.04	1.18	33.65	10.92	13
	Суп «Крестьянский» с мясом,со сметаной	180/10	2.22	1.86	15.21	106.07	8.15	37
	Тефтели мясные в томатном соусе с рисом	70/130	14.45	12.09	35.9	304.27	0.12	174
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102	0	1
	Всего за обед		19.94	17.51	98.53	647.69		
Уплотненный полдник								
16.00	Винегрет	150	0.54	2.47	3.37	36.72	4.2	45
	Крендель сахарный	80	5.66	10.5	44.59	276	0	460
	Хлеб пшеничный	40	2.68	0.28	20.12	96	0	1
	Чай с молоком молоке	180	2.8	2.89	16.83	101.75	0.59	114
	Всего за уплотненный полдник		11.68	16.14	84.91	510.47		
	Всего за день		55.03	69.4	232.18	1685.97		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Молочная вермишель	160	5.28	7.2	28.8	170.84	0.71	10
	Чай с сахаром	200	0	0	14.0	52.36	0	264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		8.36	13.0	62.3	367.2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Ряженка	180	5.22	4.8	7.56	92	0.54	401
ОБЕД								
11.45-12.30	Помидор свежий	50	0.4	0.06	1.5	5.4	6	70
	Суп «Полевой» на курином бульоне	180	7.6	8.1	19.62	111.8	3.02	79
	Суфле из отварной курицы с гречкой	70 130	8.57 7.44	12.8 5.27	3.91 33.48	159.7 142	0.10 0	183 313
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	106.66	0	1
	Всего за обед		26.91	26.75	104.75	627.26		
Уплотненный полдник								
16.00	Сырники со сметаной	200	34.92	19.67	43.92	391.17	0.47	331
	Яблоко	60	0.24	.0.24	5.88	28.2	6	118
	Кофейный напиток с молоком	180	3.87	4.32	18.47	126.14	1.35	254
	Всего за уплотненный полдник		39.03	24.23	68.27	545.51		
	Всего за день		50.4	60.08	242.88	1631.97		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК								
8.35-9.00	Каша манная молочная	160	4.68	7.95	21.45	177.06	0.71	34
	Чай с лимоном	200	0.04	-	12.13	47	2.0	200.264
	Бутерброд с маслом	40/8	3.08	5.8	19.5	144.0	0	1
	Всего за завтрак		7.8	13.75	53.08	368.06		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30-11.00	Сок фруктовый	180	0.9	-	22.86	92	3.6	134
ОБЕД								
11.45-12.30	Салат из свежих огурцов с луком	50	0.37	3.04	1.18	33.65	4.75	13
	Свекольник с мясом ,со сметаной	180/8/6	3.79	5.85	12.39	130.5	8.95	34
	Картофельное пюре с рыбой тушеной с овощами	130 70	2.65 7.88	4.16 3.54	17.7 35.35	138.6 106.5	15.73 1.85	321 144
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	102.0	0	1
	Всего за обед		17.59	17.11	112.86	612.95		
Уплотненный полдник								
16.00	Салат «Зимний»	150	0.54	2.47	3.37	36.72	27.6	45
	Вафля	70	3.79	7.03	29.86	279.88	0	460
	Какао с молоком	180	3.12	3.22	18.7	118.6	0.66	114
	Хлеб пшеничный	30	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Всего за уплотненный полдник		10.64	13.21	72.36	538.2		
	Всего за день		41.38	52.23	255.8	1611.21		