

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	3	5,3	35,7	207	0,52	11/4.
	Джем	20	0,2	0	21,8	83,4	0,07	1/7.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	8.10/10
Итого завтрак		440	4,72	5,48	76,62	371,78	0,59	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	7.20/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,31	0,91	9,99	56,7	0,29	7.18/2/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,3	9,5	0,2	131,6	0	1/10
	Капуста тушеная	150	2,8	2,3	13,9	80,9	5,72	11/5
	Кисель из шиповника	200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1
Итого обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
		720	20,05	18,39	72,57	563,27	56,17	
Уплотненный	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229	0,15	6-1/6
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2

полдник	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Зефир	30	0,24	0	23,55	91	0	7.155
	Итого полдник	405	7,46	11,18	86,67	466,8	0,41	
	Итого за 1 день	1765	32,93	35,75	256,63	1481,05	77,17	

День 2 (вторник)

Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4	0	2/6-1	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2/	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
	Итого завтрак	375	16,42	20,68	22,02	336,38	0,26		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Обед	Огурец консервированный	30	1	4	6,5	7,02	24,29	7.367	
	Уха с крупной рисовой	200	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	37/3	
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,2	3,5	18,5	113,7	3,42	4/3/1	
	Печень (безмолочное меню)	80	10,06	11,53	2	174	7,3	9/8/1	
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед	730	24,26	21,7	85,84	587,92	91,31		
	Уплотненный полдник	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,59	19/4/
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
Мармелад		35	0,72	1,41	4,46	102,5	0	7.304-1	
Чай		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого полдник	455	5,94	7,89	47,48	347,48	0,85			
Итого за 2 день	1760	47,32	50,97	176,11	1350,98	112,42			

День 3 (среда)

Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	3	5,3	35,7	207	0,52	11/4.
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
Итого завтрак		425	5,92	11,28	56,92	353,98	0,78	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
Итого второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,6	3,4	4,8	62,47	22,54	8.13/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,31	0,91	9,99	56,7	0,29	7.18/2/2
	Плов из мяса говядины	230	17,27	19,73	35,35	401	1,2	7.4/8/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1
Итого обед		740	6,99	24,86	99,96	736,07	74,19	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей (вариант 2 без глютена)	200	3,82	6,04	27,8	179,8	0,52	32/4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7		7,002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
Итого полдник		465	8,76	9,23	61,78	399,13	0,78	
Итого за 3 день		1830	22,67	45,57	238,86	1581,55	78,75	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3	0	2/4	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого завтрак		425	7,82	12,18	51,02	334,28	0,26		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Обед	Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96	7.27/1	
	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	95,25	5,13	6/2.	
	Свекла, тушенная с яблоками	150	2	9,7	16,3	159	0,9	23/3	
	Рулет из мяса говядины с яйцом	80	12,9	3,84	12,38	192	0	7.29/8	
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	8.15/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед		760	22,18	20,42	91,5	727,15	96,99	
	Уплотненный полдник	Отварной картофель	150	2,9	4,2	21,9	139	6	7,1/3
		Сельдь	50	8,64	17,3	0	65,57	0	7.н125/1
Чай с лимоном		200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10	
Мармелад		25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Итого полдник		475	15,86	23,57	58,3	414,5	6,8		
Итого за 4 день		1860	46,56	56,87	221,59	1555,13	124,05		

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,59	19/4/	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
	Джем	20	0,2	0	21,8	83,4	0,07	1/7.	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого завтрак		440	5,42	6,48	64,82	328,38	0,92		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	1	4	5,9	63	22,54	7.13/1	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,82	3,58	15,82	117,29	0,48	7.17/2/2	
	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	11,8	11,7	16,4	310,52	10,6	3/9	
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Гренки	15	1,52	0,18	10,02	37,35	0	7.34/2/4	
	Итого обед		685	20,2	20,02	75,66	643,46	83,78	
	Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229	0,15	6-1/6
		Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Чай		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого полдник		405	9,2	11,66	75,84	430,28	0,41		
Итого за 5 день		1730	35,52	38,86	237,09	1481,32	105,11		

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растит.маслом и отрубями	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,59	2021,8/4/2	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
	Итого завтрак	425	5,22	10,88	43,02	284,58	0,85		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, с реп.луком, с сол.огурцом и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5	7.29/1	
	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	95,25	5,13	6/2.	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	7.н151-7	
	Гуляш из мяса говядины	80	14,71	14,95	4,65	211,05	1,4	7.11/8/1	
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61	50,16	7.197	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед		760	26,97	27,51	95,87	778,2	59,19	
	Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью	180	3,36	3,96	23,9	261,13	0,68	7.22/3/1
		Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Итого полдник	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
		425	4,8	4,62	55,72	474,96	0,68		
Итого за 6 день		1810	37,69	43,71	215,38	1616,94	80,72		

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,8	4	30,2	167,2	0	15/4.	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0,00	7.050	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого завтрак		425	6,72	9,98	51,42	314,18	0,26		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1	
Итого второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92,37	3		
Обед	Зеленый горошек	30	0,86	0,05	1,75	11,83	1	7.017	
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	101,2	0	38/3	
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1	
	Рыба отварная	75	16,3	4,3	0	104,4	0	7/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18,3	72	50,16	8.6/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	58	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед		725	28,12	16,47	96,22	656,93	54,58	
	Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью запеченные	180	3,36	3,96	23,9	261,13	0,68	7.22/3/1
		Зефир	30	0,24	0	23,55	91	0	7.155
Чай		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Итого полдник		430	6,52	5,54	68,67	459,51	0,94		
Итого за 7 день		1780	42,36	32,19	236,51	1522,99	58,78		

День 8 (среда)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	3	5,3	35,7	207	0,52	11/4.	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Итого завтрак		425	5,92	11,28	56,92	353,98	0,78		
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20		
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	0,6	2,7	2,82	66,69	0	7.19/1	
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	5,37	38/3	
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	0	4/3	
	Гуляш из мяса говядины	80	14,71	14,95	4,65	211,05	1,4	7.11/8/1	
	Кисель из шиповника	200	0,34	0,02	21,64	100,08	50,16	7.193	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед		760	24,63	26,65	94,13	743,12	56,93	
	Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,7	3,4	37,1	220	0	7.44/3
		Печень (безмолочное меню)	80	10,06	11,53	2	174	7,3	9/8/1
Чай		200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	8.10/10	
Хлеб пшеничный		40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
Итого полдник		500	19,74	17,11	81,82	598,9	7,56		
Итого за 8 день		1885	50,99	55,74	253,64	1775,2	85,27		

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6	0,42	16/4	
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2	
	Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Итого завтрак		425	5,82	9,28	48,2	298,48	0,42		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1	
Итого второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92,37	3		
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,6	5,3	5,49	75,6	0	7.21/1	
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	5,37	38/3	
	Капуста тушеная	150	3,5	2,84	13,6	104	31,3	11/3.	
	Котлета из говядины	80	15,53	13,62	4,67	179,2	0	7.Н163	
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	7.15/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6	0	7.062	
	Итого обед		760	26,21	26,74	84,18	657,9	125,67	
	У плотненный полдник	Картофель, запеченный с яйцом	200	10	12,3	43,6	320,6	0	8/3/
		Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1	
Итого полдник		450	13,5	12,96	75,42	459,18	0		
Итого за 9 день		1835	46,53	49,18	228	1507,93	129,09		

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растит.маслом и отрубями	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,59	2021,8/4/2
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
Итого завтрак		425	3,82	9,48	40,9	261,48	0,59	
Второй завтрак	Фрукт	200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		200	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	66,69	0,92	7.275/2
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,71	2,52	9,99	165,3	0,29	7.20/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17,3	14,8	35,6	349	18,7	8.6/9
	Компот из яблок с изюмом	200	0,3	0	18,5	71	50,06	8.2/10
Итого обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,48	12,72	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229	0,15	6-1/6
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,6	0	2021/2
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3	0	8.10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
Итого полдник		400	7,52	10,08	71,4	401	0,15	
Итого за 10 день		1735	35,45	40,94	222,72	1494,35	90,71	

Итого за весь период	17990	397,8	455,64	2279,14	15360,68	964,61
Среднее значение за период	1799	39,78	45,564	227,914	1536,068	96,461
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,35	3,36	13,28		