

Прием пищи,	Наименование блюда	Выход блюда, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Вермишель отварная	180	7,36	7,05	47,09	281,45	0	124
	Сыр российский порциями	15	3,48	4,43	0	54,4	0,11	Тк
	Чай с сахаром	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого за завтрак		13,278	11,808	71,57	446,85	0,14	
2-ой завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	13	248
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	45	13	
Обед	Салат сезонный	60	0,6	4,2	1,3	46,08	4,2	16
	Суп с клецками	200	2,32	3,32	13,57	94,1	4,6	65
	Жаркое по-домашнему	190	10,08	10,31	18,43	231,55	3,89	
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	0,8	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		19,05	18,61	88,11	619,17	13,49	
Полдник	Булочка «веснушка»	75	5,86	4,59	40,40	226	0	293
	Молоко	180	8,24	6,4	32,26	261,62	13,24	269
	Итого полдник		14,1	10,99	72,66	487,62	13,24	
	Итого за день		46,828	41,808	242,14	1598,64	39,87	

2 день								
Завтрак	Каша манная молочная	180	4,24	4,94	34,8	201,2	0	106
	Какао	180	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			Тк
	Итого завтрак		10,81	8,87	66,57	319,86	0	
2-ой завтрак	Груши	100	0,4	0,3	9,8	42	5	Тк 108
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,3	9,8	42	5	
Обед	Салат из помидор и огурцов	60	0,9	9,54	2,64	100,2	10,59	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,46	3,92	10,2	82	8,22	62
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	216
	Рыба запеченная	80	10,1	5,97	7,98	132	6	
	Компот из кураги	180	0,36	0	39,78	153	3,2	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		21,02	26,27	111,75	767,65	33,61	
Полдник	Пудинг из творога	120	18,168	12,912	29,196	306	0,018	143
	Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	Тк
	Чай с сахаром	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Итого полдник		19,676	14,64	50,286	411,4	0,248	
	Всего за день		51,906	50,08	238,406	1540,91	38,858	

3 день								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,12	5,06	32,66	192,5		106
	Чай с молоком	180	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		10,03	8,46	62,23	366,16	1,58	
2-ой завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Салат из помидор	60	0,9	9,54	2,64	100,2	10,59	
	Борщ	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	52
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0	123
	Гуляш из говядины	80	10,3	8,14	2,61	125	8,53	177
	Компот из яблок	180	2,64	0,48	13,36	69		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		25,83	28,15	91,98	727,29	27,34	
Полдник	"гребешок"	60	5,508	8,472	30,18	219	0,16	285
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	
	Итого полдник		10,728	12,972	37,74	310,206	0,7	
	Всего за день		48,088	50,082	212,95	1498,656	39,62	

4 день								
Завтрак	Каша молочная с сахаром и маслом «дружба»	200	3,6	7,21	24,65	171,86	0,76	107
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	264
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,4	0,11	Тк
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		12,57	14,6	53,32	390,6	2,17	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	268
	Итого 2-ой завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
Обед	Салат из огурцов	60	0,51	4,26	1,56	46,37	5,67	
	Суп яичный	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	63
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,6	20,4	84
	Котлета мясная	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	181
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		25,844	21,694	92,086	659,636	37,51	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,552	15,84	1,32	182,152	0,16	97
	Чай с сахаром	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	50		Тк
	Итого полдник		10,2	16,068	20,97	272,152	0,19	
	Всего за день		49,514	52,542	184,556	1405,188	43,47	

5 день								
Завтрак	Каша молочная геркулес	200	4,6	6,74	24,2	192,2		106
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	714
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		7,11	7,06	50,03	308,76	3,14	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Салат из капусты с яблоком	60	0,92	3,04	5,08	51,37	21,74	
	Рассольник по-ленинградски	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04	60
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	216
	Суфле рыбное	80	12,131	5,635	2,849	110,83	0,581	
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	Тк 8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		23,331	19,633	97,599	661,97	34,321	
Полдник	Кекс "столичный"	70	4,2	12,19	39,4	291,2	0	295
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	264
	Итого полдник		7,32	14,85	53,58	384,54	1,3	
	Всего за день		39,261	42,043	222,209	1450,27	48,761	

бдень								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,89	6,06	32,2	207,5		106
	Чай с сахаром	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Итого завтрак		8,328	6,388	56,68	318,5	0,03	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
			0,4	0,4	9,8	45	13	
	Итого 2-ой завтрак							
Обед	Салат «тазальк»	60	0,64	5,99	5,34	77,88	19,59	
	Щи из свежей капусты	200	1,02	3,86	5,34	61,6	16,02	55
	Плов из отварной говядины	230	28	23	38	480		
	Компот из изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		35,71	33,63	103,49	866,92	36,41	
Полдник	Корж молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,05	298
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	264
	Итого полдник		8,01	11,09	60,66	374,34	1,35	
	Всего за день		52,448	51,508	230,63	1604,76	50,79	

7 день								
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	200	4,5	6,4	21,9	263	1,72	106
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,4	0,11	
	Какао	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		14,55	14,75	53,67	507,06	3,43	
2-ой завтрак	Груши	100	0,4	0,3	9,8	42	5	Тк 108
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,3	9,8	42	5	
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,29	6,54	2,45	73,91	18,6	
	Суп с вермишелью	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	64
	Сложный гарнир(пюре картофельное капуста тушеная)	150	4,35	5,7	12,45	118,5	15,5	Тк
	Котлета из рыбы	80	11.944	9.064	10.344	171.736	0,12	163
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		12,81	15,28	56,51	416,21	40,82	
Полдник	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	62,8	0		130
	Печенье сахарное	50	3,74	5,9	2,34	37		
	Чай	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Итого полдник		8,408	6,208	75,13	77	0,03	
	Всего за день		36,168	36,538	195,11	1042,27	49,28	

8день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	106
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	714
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		8,95	7,85	51,21	308,56	5,09	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	Тк 106
	Итого 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Салат из помидор	60	0,9	9,54	2,64	100,2	10,59	Тк58
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	52
	Рагу из овощей с мясом	200	4,72	11,04	28,8	233,74		Тк 62
	Компот из кураги и чернослива	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		Тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		Тк
	Итого обед		13,13	25,28	96,45	663,38	19,61	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0	Тк
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	268
	Итого полдник		11,04	10,87	22,65	236,39	3,6	
	Всего за день		34,62	44,5	191,31	1303,33	38,3	

9 день								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с сахаром и маслом	200	5,76	5,21	18,84	145,2	0,92	68
	Чай с молоком	180	2,37	0,3	14,49			263
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		13,98	10,24	47,82	270,6	1,03	
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	268
	Итого 2-ой завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	
Обед	Салат из огурцов	60	0,51	4,26	1,56	46,37	5,67	
	Щи с картофелем	200						
	Картофельная запеканка с мясом	240	25,53	24,78	18,43	400,75	-	
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,054	20,43	82,43	3,474	252
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого обед		36,43	36,624	77,57	795,52	15,594	
Полдник	Сырники	80	14,032	0,64	13,72	197	0,019	142
	снежок	180	5,04	5,76	13,66	130,5	1,26	270
	Итого полдник		19,072	6,4	27,38	327,5	1,279	
	Всего за день		70,382	53,444	170,95	1476,42	21,503	

10 день								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200	4,12	5,06	32,6	192,5		106
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8		Тк
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого завтрак		9,66	16,27	61,35	431,64	1,3	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	Тк 107
	Итого 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,29	6,54	2,45	73,91	18,6	
	Суп гороховый	200	5,2	6,75	9,3	125,97	6,45	Тк№43
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	16,14	104,6	20,4	84
	Рыба запеченная в омлете	80	14,184	3,696	3,336	98,664	0,824	159
	Компот из кураги	180	0,36	0	39,78	153	3,2	253
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69		
	Итого обед		29,184	21,636	98,856	696,144	49,474	
Полдник	Вафли	50	1,57	1,4	39,07	167,14	0,3	Тк
	Чай с сахаром	180	0,068	0,028	9,99	40	0,03	261
	Итого полдник		1,638	1,428	49,06	207,14	0,33	
	Всего за день		40,882	39,734	219,066	1378,92	61,104	
	Итого за 10 дней		470,097	462,279	2107,327	14299,36	431,556	
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40	
	Среднее за 10 дней		47,0097	46,2279	210,7327	1429,936	43,1556	
