

1 день

Наименование Блюد 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	Углев.			
		3-7г.	граммы			ккал	
Каша рассыпчатая с гречневой крупой	205	11,79	7,88	53,06	320,0	0	44
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	9,55	14,62	136,0	0	36
Хлеб пшеничный	70	3,86	0,59	30,43	156,1	0	63
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	27
Итого:		18,0	18,04	108,0	652,0	0,03	
2 завтрак							
Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,0	3,6	31
Обед							
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	4,72	2,84	47,65	12,3	45
Борщ с мясом и со сметаной	250/5	9,87	10,27	13,73	160,0	15,61	3
Макароны отварные	120	20,71	19,55	20,71	296,0	5,20	24
Гуляш из отварного мяса	90	21,0	14,0	5,2	229,5	2,3	17/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0,0	63

Итого:		37,0	35,0	102,0	840,0	33,51	
Полдник							
Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	29
Пирог открытый с повидлом (джемом)	100	5,6	9,6	27,1	168,1	0,1	58
Итого:		11,0	7,27	64,0	274,0	0,90	
Всего за день:		66,0	60,0	272,0	1842,0	38,0	

2 день

Наименование Блюд		Пищевая ценность			Энергетич ценность		№ р
		белки	жиры	углев		С	
	3-7л.	граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с сыром	60	6,68	9,45	20,39	190,0	0,11	38
Яйцо отварное	1 шт.	5,08	5,6	0,28	65,0	0	
Каша вязкая ячневая молочная	200	4,94	9,28	31,86	232,0	0,0	5

Чай с лимоном	200/7	0,16	0,01	16,90	57,87	2,83	27
Итого:		16,0	24,34	72,0	544,0	2,72	
2 завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	35
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,66	3,43	45,54	5,72	46
Борщ с картофелем (свекольник)	200/10	9,87	10,27	28,73	170,0	15,61	10
Пельмени мясные	200	21,1	12,45	39,05	461,0	0,39	26
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:		37,0	27,0	141,0	1013,0	22,0	
Полдник							
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	32
Сухари	60	2,3	0,87	25,15	108,90	0,0	64
Итого:		5,0	3,0	39,0	199,0	1,17	
Всего за день:		58,0	54,0	261,0	1800,0	35,0	

3 день

Наименование Блюد		Пищевая ценность			Энергетич		№ р
		белки	жиры	углев	ценность	С	
	3-7л.	граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	36
Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,68	9,7	32,1	246,0	0,0	39
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	27
Итого:		12,0	19,0	61,08	473,0	1,17	
2 завтрак							
Сок (сливовый)	180	0,54	0,18	27,36	113,0	7,2	31
Итого:		0,54	0,18	27,36	113,0	7,2	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор с маслом	60	0,59	2,77	1,68	33,42	7,55	49
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8

Рагу овощное	180	19,76	15,37	16,41	273,04	9,3	16
Фарш мясной говяжий	70	14,39	7,03	1,06	125,06	0,95	68
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого		46,0	31,0	106,0	903,0	24,01	
Полдник							
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Запеканка из творога	100/10	19,41	13,52	17,0	266,9	0,25	59
Итого:		22,0	15,0	31,0	355,0	1,0	
Всего за день:		80,0	65,0	225,0	1844,0	33,0	

4 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич		№ р
		белки	жиры	углев	ценность	С	
	3-7л.	граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	37
Каша манная молочная, жидкая	210	7,7	10,22	28,04	233,1	0	43

Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Итого:		12,0	16,49	71,0	483,0	1,43	
2 завтрак							
Фрукты (банан)	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	35
Обед							
Салат из зеленого горошка с луком	60	0,86	3,68	5,3	56,56	5,72	48
Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	12,95	3,92	60,97	331,1	0	11/12
Суфле рыбное	80	9,1	4,7	6,0	105,0	0,66	20
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137,0	18,16	15
Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	69
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого		32,0	17,0	163,0	966,0	24,0	
Полдник							
Молоко	200	2,85	2,41		71,0	1,17	28
Сушка	60	2,3	0,87	15,15	98,90	0,0	64
Итого:		5,0	3,0	15,15	169,1	1,17	
Всего за день:		50,0	36,0	270,00	1713,1	36,0	

5 день

Наименование Блюд 1 завтрак	Выход 3-7л.	Пищевая ценность			Энергетич ценность	С	№ р
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	38
Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	
Каша из крупы геркулес молочная жидкая	200	6,4	10,00	22,2	202,2	0	42
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	27
Итого:		16,0	21,0	47,0	444,0	0,10	
2 завтрак							
Сок (морковный)	180	1,98	0,18	22,68	100,0	5,4	35
Итого:		1,98	0,18	22,68	100,0	5,4	
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,14	4,74	49,33	4,18	47
Рассольник на мясном бульоне	180/5	2,79	3,28	12,8	92,0	6,6	5/1
Котлета мясная, запечённая с томатно-сметанным соусом	90	7,53	8,9	7,19	139,12	0,0	17

Томатно-сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,01	
Рис отварной	130	3,7	5,4	37,0	211,8	0	23
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:		21,0	23,0	134,03	851,0	11,0	
Полдник							
Какао	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	28
Печенье	40	5,6	9,6	39,1	268,1	0,1	65
Итого:		11,0	14,0	48,0	370,1	2,47	
Всего за день:		49,0	58,0	251,0	1765,01	18,0	

6 день

Наименование Блюد	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность		№ р
		белки	жиры	углев		С	
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	55	5,51	3,93	28,88	130,0	0,24	37
Макароны изделия отварные	150	5,57	4,56	26,71	170,15	0,0	24
Кисель	200	0,01	-	23,78	93,16	1,66	33

Итого:		8,9	8,0	79,0	393,31	1,90	
2 завтрак							
Сок яблочный	180	0,90	0,0	18,18	76,0	3,6	31
Итого:		0,90	0,0	18,18	76,0	3,6	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,86	3,68	5,3	56,56	5,72	48
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8
Гуляш из отварного мяса	90	21,0	14,0	5,2	229,5	2,3	17/1
Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,1	
Гречка отварная	205	11,79	6,77	53,06	320,0	0,0	44
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:		45,0	32,0	152,0	1099,0	14,33	
Полдник							
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	30
Вафли	60	1,92	6,20	31,64	214,0	2,86	66
Итого:		4,0	8,0	46,0	305,0	4,0	
Всего за день:		60,0	48,0	295,0	1804,31	23,0	

7 день

Наименование Блюд 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич.		№ п
		белки	жиры	Углев.	ценность	С	
		граммы			ккал		
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,24	37
Каша манная молочная жидкая	210	7,7	10,22	28,04	233,1	0,0	43
Чай с молоком	200/20	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Итого:		14,59	20,0	56,0	458,1	1,44	
2 завтрак							
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,20	22,47	95,6	38	35
Итого:		0,8	0,20	22,47	95,6	38	
Обед							
Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,72	2,84	47,65	12,3	45
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/5	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	4/2
Курица тушёная в сметанном соусе	80	18,82	17,25	4,7	249,0	0,02	19
Перловка отварная	130	3,0	4,49	20,9	139,44		23
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34

Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0	63
Итого:		30,0	31,0	107,0	857,0	31,18	
Полдник							
Кефир	200	5,22	4,50	7,2	90,0	1,26	29
Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,0	0,04	56/57
Итого:		14,48	9,98	36,38	292,0	1,3	
Всего за день:		59,0	61,0	221,0	1702,0	71,0	

8 день

Наименование Блюد	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность		№ р.
		белки	жиры	углев		С	
	3-7л.	граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша рисовая, пшенная молочная с маслом, жидкая (дружба)	200/5	7,32	9,63	33,45	249,3	0,0	39
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0,0	63

Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	27
Итого:		12,0	19,0	62,0	474,0	1,20	
2 завтрак							
Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,0	7,2	31
Обед							
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,66	1,43	40,54	5,72	46
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,83	17,14	104,75	8,25	9
Рыба, запеченная с морковью	80	9,83	4,27	3,45	92,0	1,61	14
Пюре картофельное	130/6	4,5	6,1	29,0	187,0	0,0	15
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	14,72	56,05	5,08	69
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0,0	63
Итого:		23,0	17,0	111,0	714,0	20,66	
Полдник							
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	32
Пряник	60	2,75	4,1	32,7	243,0	0,0	70
Итого:		5,0	6,42	47,0	334,0	1,17	
Всего за день:		40,54	42,0	247,0	1635,0	30,0	

9 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич		№ р
		белки	жиры	углев	ценность	С	
	3-7л.	граммы			ккал		
1 завтрак							
Бутерброд с сыром	20/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	38
Каша вязкая ячневая молочная	200	4,94	4,28	31,86	186,0	0,0	5
Чай с сахаром лимоном	180/7	0,16	0,01	14,9	56,87	2,83	27
Итого:		10,98	16,36	49,96	256,1	1,56	
2 завтрак							
Фрукты (банан)	100	1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	35
Итого:		1,50	0,5	21,0	95,0	10,0	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,7	2,25	44,7	10,1	49
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,51	2,79	17,0	103,25	8,25	7
Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	80	15,0	16,0	5,2	222,0	0,01	13
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	13

Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0,0	
Итого:		27,0	28,0	109,0	836,0	43,0	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	28
Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358,0	24,0	60
Итого:		12,0	17,0	62,0	460,0	4,46	
Всего за день:		51,0	61,41	241,96	1647,1	59,0	

10 день

Наименование Блюد 1 завтрак		Пищевая ценность			Энергетич.	С	№ р
		белки	жиры	Углев.	ценность		
		граммы			ккал		
Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	38
Каша из крупы геркулес молочная, жидкая	200	6,4	10,0	22,2	202,2	0,0	42
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	27

Итого:		8,0	13,0	61,0	403,2	0,51	
2 завтрак							
Сок	200	0,9		22,86	95,0	7,2	31
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	4,1	5,3	60,5	18,0	51
Суп картофельный с гренками	250/15	4,24	3,07	28,15	157,03	12,0	61/55
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	0,01	21
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,01	25,0	102,7	0,4	34
Хлеб ржаной, пшеничный	30/70	5,8	0,88	45,64	234,1	0,0	63
Итого:		32,0	27,0	139,0	960,1	30,5	
Полдник							
Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	32
Печенье	60	5,6	9,6	39,1	268,1	0,1	71
Итого:		10,82	14,0	46,0	360,1	0,55	
Всего за день:		51,0	54,0	268,0	1818,0	38,76	
Итого за весь период		564,0	539,0	2552,0	17570,0	382,0	

Среднее значение за период	40,58	48,0	181,0	1299,0	39,0
<i>РЕКОМЕНДУЕМАЯ НОРМА В ДЕНЬ</i>	<i>42,0</i>	<i>47,0</i>	<i>203,0</i>	<i>1400,0</i>	<i>50</i>
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности					