



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы	%
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5		633	21
	Омлет	150	13,43	19,15	2,77	237,23	0,37	627,02	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>15,48</b>	<b>24,33</b>	<b>29,64</b>	<b>378</b>	<b>4,33</b>		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>83</b>			
Обед	Салат из квашеной капусты с льдом	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	35
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,6		69,05	
	Шницель куриный паровой	80	12,86	5,76	14,33	174,53	0,92	54	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60		501,01	
	Хлеб ржаной	40	2	1,16	23,09	104		509,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>21,65</b>	<b>21,09</b>	<b>88,07</b>	<b>630</b>	<b>17,6</b>		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	431,2	30
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		4	
	Ватрушка с творогом	80	2,3	2,26	30,60	157,33		450,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>505</b>	<b>15,6</b>	<b>15,6</b>	<b>87,19</b>	<b>537,5</b>	<b>1,38</b>		
<b>Итого за день.</b>		<b>3630</b>	<b>53,6</b>	<b>61,2</b>	<b>223,1</b>	<b>1627,7</b>	<b>23,3</b>		<b>90</b>

День 2									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	19
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,23	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>469</b>	<b>7,89</b>	<b>7,03</b>	<b>63,445</b>	<b>340,3</b>	<b>1,36</b>		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,02	5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,56	33,09	1,87	58,02	36
	Борщ со сметаной	200	1,72	5,42	10,56	84,06	8,22	62,05	
	Яйцо вареное	41	5,08	4,60	0,24	62,66		41	
	Гуляш из печени	80	17,1	5,81	2,05	128,95	0,9	617,04	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	121,46		92	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394,03	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>741</b>	<b>31,93</b>	<b>23,64</b>	<b>85,66</b>	<b>651,22</b>			
Уплотненный полдник	Тефтели из говядины ( свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	30
	Икра свекольная	150	1,69	9,1	15,75	227,06		671,04	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	71		612	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82	
	Яблоко	100	0,40	0,4	13,81	44,4		141	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>540</b>	<b>8,2</b>	<b>19,21</b>	<b>68,99</b>	<b>537</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>53,24</b>	<b>54,38</b>	<b>225,295</b>	<b>1618,48</b>	<b>13,71</b>		90

День 3									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,46	24,3	172,05	1,16	431,32	20
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,07	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>14,3</b>	<b>13,88</b>	<b>48,02</b>	<b>371,85</b>	<b>1,69</b>		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>83</b>			
Обед	Овощи натуральные (помид соленные)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41	
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	200	7,12	4,32	13,44	124,32		118,07	
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	11	2	155,0		372	
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6		499,01	
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,00	101		399,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>701</b>	<b>28,64</b>	<b>27,04</b>	<b>69,29</b>	<b>630,03</b>	<b>2,5</b>		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	8,11	4,56	7,01	99,2	2,4	52,02	30
	Капуста тушеная	130	5	4,7	10,3	74,0		503,01	
	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104		509,31	
	Ватрушка с творогом	80	2,3	2,26	30,60	157,33		450,01	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>590</b>	<b>17,93</b>	<b>17,6</b>	<b>87,58</b>	<b>553,43</b>	<b>2,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1841</b>	<b>61,77</b>	<b>58,7</b>	<b>223,07</b>	<b>1638</b>	<b>7</b>		90



День 4									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	21
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08	
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	2,92	14,08	104	0,08	122	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>444</b>	<b>10,77</b>	<b>9,46</b>	<b>65,9</b>	<b>377,9</b>	<b>1,36</b>		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>20,72</b>	<b>67</b>			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,56	33,09	1,87	58,02	35
	Суп вермишелевый	200	2,39	2,7	5,95	58,08		70,02	
	Плов из риса с мясом	200	8	14,4	47,8	399,33	2	22,01	
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>12,74</b>	<b>20,87</b>	<b>86,31</b>	<b>627,00</b>	<b>3,87</b>		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14	3,36	219,05	30
	Каша пшеничная рассыпчатая	80	5,47	5,02	23,73	161,95		101,02	
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Булочка домашняя	60	1,43	3,11	26	134,19		429,05	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>525</b>	<b>18,22</b>	<b>18,83</b>	<b>82,995</b>	<b>543,83</b>	<b>3,36</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1789</b>	<b>42,33</b>	<b>49,76</b>	<b>255,925</b>	<b>1615,33</b>	<b>8,59</b>		90

День 5									
Завтрак	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	19
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,8	2,65	14,1	56,00		496,12	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>9,11</b>	<b>16,05</b>	<b>51,38</b>	<b>339,03</b>	<b>24,88</b>		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,02	5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>			
Обед	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	36
	Суп гороховый	200	1,6	2,74	27,26	165,32		645	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02	
	Суфле из печени со сметаной	80	10,82	8,3	2,04	115,74	20,8	51	
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,58	11,55	52		509,17	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>18,38</b>	<b>20,90</b>	<b>87,51</b>	<b>641</b>	<b>20,8</b>		
Уплотненный и полдник	Творожный пудинг запеченный	150	5,42	4,82	19,02	232,2		199,08	30
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,60		496,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,6		655	
	Яблоко	50	0,20	0,2	6,91	22,2		141,02	
	Печенье	15	1,04	3,55	14,15	74		651,1	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>474</b>	<b>13,85</b>	<b>14,45</b>	<b>72,44</b>	<b>540,56</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1769</b>	<b>46,56</b>	<b>55,9</b>	<b>218,53</b>	<b>1610</b>	<b>46</b>		90

День 6									
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	2,59	3,15	41,8	5,5	638,02	20
	Омлет	150	13,43	19,15	2,77	237,23	0,37	627,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>15,95</b>	<b>22,44</b>	<b>28,665</b>	<b>357</b>	<b>5,87</b>		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,6</b>	<b>20,72</b>	<b>67</b>			
Обед	Овощи натуральные (помид соленные)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35
	Суп вермишелевый	200	2,39	2,7	5,95	58		70,02	
	Шницель куриный паровой	80	12,86	5,76	14,33	174,53	0,92	54	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,2	119,60		501,01	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82	
	Хлеб ржаной	50	2,5	1,16	28,86	130		509,27	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	78		612	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>22,9</b>	<b>16,58</b>	<b>97,54</b>	<b>626,16</b>	<b>3,42</b>		
Уплотненный подник	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	31
	Булочка с творогом	95	1,35	3,12	34,15	207,23	1,37	78	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6		387,01	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	78		612	
	<b>Итого за уплотненный подник:</b>	<b>505</b>	<b>7,94</b>	<b>9,3</b>	<b>96,52</b>	<b>546,63</b>	<b>2,65</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>47,39</b>	<b>48,92</b>	<b>243,445</b>	<b>1596</b>	<b>12</b>		<b>90</b>



День 7									
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,99	7,75	29,16	206,46	1,54	431,26	19
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,23	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419</b>	<b>9,99</b>	<b>10,7</b>	<b>53,36</b>	<b>344,86</b>	<b>5,58</b>		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75,4</b>			
Обед	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	36
	Суп гороховый	200	1,6	2,74	27,26	165,32		645	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02	
	Котлета куриная	80	12	6,76	11,67	175,99		13,08	
	Капуста тушенная	150	5,55	5,4	11,85	94,50		503	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>22,27</b>	<b>20,83</b>	<b>86,19</b>	<b>646,88</b>			
Уплотненный подник	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227	0,7	107	31
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	30,16	125,58		297	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03	
	Печенье	15	1,04	3,55	14,15	74		651,1	
	<b>Итого за уплотненный подник:</b>	<b>445</b>	<b>23,04</b>	<b>22,29</b>	<b>76,24</b>	<b>561,38</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1739</b>	<b>59,65</b>	<b>57,57</b>	<b>221,79</b>	<b>1628,52</b>	<b>5,58</b>		90



День 8									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,8	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	20
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,9	47,00		509,3	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>9,2</b>	<b>9,31</b>	<b>62,06</b>	<b>347,3</b>	<b>1,73</b>		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>20,72</b>	<b>66,60</b>	<b>0,0</b>		
Обед	Овощи натуральные (помид соленные)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131	7,31	64,05	
	Печень по-стогановски	80	4,06	10,23	3,95	208,57		25,01	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	1,4	25,8	94		509,32	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>15,05</b>	<b>23,01</b>	<b>73,62</b>	<b>619</b>	<b>9,81</b>		
Уплотненный полдник	Тефтели из говядины ( свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	31
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	15,3	634	
	Хлеб ржаной	50	2,5	1,45	28,86	130		509,27	
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,00	101		399,04	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>530</b>	<b>11,14</b>	<b>20,71</b>	<b>75,26</b>	<b>547</b>	<b>15,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1770</b>	<b>36</b>	<b>53,63</b>	<b>231,66</b>	<b>1580</b>	<b>27</b>		90

День 9									
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	200	9,69	8,29	33,04	249,5		73	20
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,59</b>	<b>11,42</b>	<b>58,24</b>	<b>365,50</b>			
2 Завтрак	Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,8		636,03	5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>83</b>			
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	35
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41	
	Борщ со сметаной	200	1,71	0,27	12,38	58,92	14,52	12,07	
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23	
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68		506,04	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104		509,31	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>741</b>	<b>19,77</b>	<b>21,83</b>	<b>91,56</b>	<b>643</b>	<b>31,95</b>		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	5,42	4,82	19,02	232,2		199,08	30
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6		387,01	
	Печенье	30	2,08	6,1	28,3	148		651,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11,76</b>	<b>14,59</b>	<b>82,72</b>	<b>556,8</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1701</b>	<b>46,02</b>	<b>48,02</b>	<b>250,7</b>	<b>1648,43</b>	<b>31,95</b>		90

День 10									
Завтрак	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	21
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,06	12,90	45		509,3	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>9,01</b>	<b>13,79</b>	<b>66,005</b>	<b>373,75</b>	<b>4,24</b>		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	4
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>			
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	2,59	3,15	41,8	5,5	638,02	35
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39	13,12	657,03	
	Тефтели из говядины (свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,45	4,50	12,25	102,8	3,6	324	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394,03	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>17,69</b>	<b>21,49</b>	<b>89,14</b>	<b>623,39</b>	<b>22,22</b>		
Уплотненный подник	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	31
	Пирожок с повидлом	90	2,13	3,40	41,91	264,10	1,37	79	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	<b>Итого за уплотненный подник:</b>	<b>495</b>	<b>10,45</b>	<b>10,94</b>	<b>88,2</b>	<b>550,05</b>	<b>3,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>41,5</b>	<b>49,97</b>	<b>249,345</b>	<b>1622,59</b>	<b>29,56</b>		90
<b>Итого за период</b>		19794	488	538	2343	16186	203,75		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1979</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>234</b>	<b>1619</b>	<b>20,375</b>		
<b>Норма</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>			
			90	90	90	90			