

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
001 день								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром.	120	4,39	4,3	27,87	167,65		N 194а
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Печенье	25	1,87	2,95	18,66	103,9		
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,06	3,2	9,63	79,64	3,48	N 81на бульоне
	Рагу из овощей	100	1,19	6,84	706,2	94,29	4,91	N 137
	Кнели куриные с рисом	50	9,26	8,84	3,32	135,62	0,02	N 312
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		19,55	79,82		N 376смесь
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	5,12	4,4	20,94	126,6	1,04	N 93
	Булочка " Российская"	60	4,66	7,05	36,96	229,97		N 274
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
На весь день	Соль	3						
Итого за 001 день		1213	32,23	37,94	877,56	1165,25	10,93	
002 день								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,67	6,12	19,78	112,02	0,97	N 96
	Какао с молоком	150	3	3,38	12,54	93,04		N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
	Сыр (порциями)	6	1,1	1,61	0,11	19,92		N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,75	4,19		N 1
	Суп картофельный с рыбой (минтай).	150	5,58	2,6	11,81	92,88	14,49	N 41
	Тефтели из говядины в молочном соусе	50	9,67	10,19	8,56	164,64	0,15	N 1
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5		N 313гречка
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,7	0,39	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	141,33	0,27	N 81молоко
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	1,1	2,69	22,3		N 351
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	3						
Итого за 002 день		1204	50,38	39,39	149,15	1075,42	17,75	
003 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,91	2,53	14,13	108,9	0,68	N 93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,96	12,09	85,14		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399

Обед	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	N 80рис
	Котлета припущенная из кур.	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Капуста тушеная	100	1,82	3,01	7,96	67,39	1,75	N 200
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,33		19,54	79,81		N 376смесь
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Рыба запеченная в омлете.	60	7,36	2,36	1,31	56,25	0,1	N 249
	Овощи в молочном соусе	100	2,33	7,9	11,26	125	12,97	N 137
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	3						
Итого за 003 день		1208	33,15	31,42	128,2	944,83	22,85	
004 день								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	2,14	4,98	7,15	82,14	0,94	N 91
	Какао с молоком	150	3	3,38	12,54	93,04		N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,62	3,55	8,16	71,26	10,62	N 59
	Макаронные изделия отварные	100	3,78	3,7	24,03	144,56		N 194
	Биточек из кур припущенный ЦБ	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Кисель из концентрата	150	0,03		10,89	43,69	0,39	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Биточки манные	100	4,22	3,1	24,95	144,54	0,33	N 199
	Повидло	20	0,08		13	50		
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	3						
Итого за 004 день		1168	28,29	29,7	152,43	989,61	14,69	
005 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая.	150	4,73	5,49	23,94	164,15	1,03	N 90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,96	12,09	85,14		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	10,02	44,98	16,57	N 2
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне.	150	1,33	3,51	10,04	77	4,53	N 76на бульоне
	Котлета припущенная из кур.	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Картофельное пюре.	100	2,14	3,71	14,51	100,27	16,93	N 321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		19,54	79,81		N 376смесь
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Омлет натуральный	50	5,18	6,86	0,95	86,33		N 215
	Пюре из свеклы	100	1,31	3,37	7,05	63,8	3,82	N 324свекла

	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	3						
Итого за 005 день		1223	30,96	37,29	142,35	1030,17	43,8	
006 день								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	6,86	5,99	30,81	192		N 165а
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Печенье	25	1,87	2,95	18,66	103,9		
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,68	2,13	10,26	66,96	4,9	N 82вермишель
	Котлета припущенная из кур.	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Капуста тушеная	100	1,82	3,01	7,96	67,39	1,75	N 200
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		19,54	79,82		N 376смесь
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,66	4,96	12,67	109,96		N 94рис
	Булочка "Веснушка"	60	5,04	3,51	35,79	192,99	0,69	N 269
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
На весь день	Соль	3						
Итого за 006 день		1213	31,7	32,64	175,49	1102,27	9,75	
007 день								
Завтрак 1	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	5,12	4,4	20,94	126,6	1,04	N 93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,96	12,09	85,14		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
	Сыр (порциями)	6	1,1	1,61	0,11	19,92		N 7
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,75	4,19		N 1
	Суп из овощей на мясном бульоне	150	4,66	6,42	7,04	104,54	12,9	N 3530
	Бефстроганов из отварной говядины	50	6,28	5,04	1,33	75,79	0	N 278
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,3		N 317
	Кисель из концентрата	150	0,03		112,89	451,69	0,39	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Сырники из творога запеченные.	100	18,57	12,58	16,28	251,3	0,24	N 231
	Повидло	20	0,08		13	50		
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 007 день		1205	47,57	37,31	248,4	1500,38	16,06	
008 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	2,14	4,98	7,15	82,14	0,94	N 91
	Какао с молоком	150	3	3,38	12,54	93,04		N 397
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701

Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1,13	3,38	5,19	55,71	11,1	N 67на бульоне
	Биточек из кур припущенный ЦБ	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Картофельное пюре.	100	2,14	3,71	14,51	100,27	16,93	N 321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		19,54	79,82		N 376смесь
Полдник	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
	Котлета рыбная	60	9,19	4,83	6,17	104,92	0,6	N 134
	Салат из моркови и зеленого горошка	80	1,01	0,08	9,24	41,67	3,82	N 35
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
На весь день	Соль	4						
Итого за 008 ДЕНЬ		1189	32,35	31,34	126,05	917,94	35,8	
009 день								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,67	6,12	19,78	112,02	0,97	N 96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,96	12,09	85,14		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,38		7,5	31,68	1,49	N 399
Обед	Борщ из свежей капусты на курином бульоне.	150	1,29	3,54	8,07	69,89	7,79	N 57на бульоне
	Плов с курицей	150	27,21	29,01	26,73	414,93	3,76	N 180
	Кисель из концентрата	150	0,03		112,89	451,69	0,39	N 233
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Плюшка	60	4,45	3,02	30,51	167,14		N 64с
	Овощи в молочном соусе	80	1,86	6,32	9,01	100	10,38	N 137
	Яйцо вареное	55	6,98	6,33	0,38	86,63		N 213
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
На весь день	Соль	4						
Итого за 009 день		1224	53,82	58,09	255,67	1654,1	24,77	
010 день								
Завтрак 1	Каша " Дружба"	150	3,95	6,09	20,97	154,58		N 84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,96	12,09	85,14		N 395
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	10,02	44,98	16,57	N 2
Обед	Суп-пюре из картофеля на курином бульоне	150	3,23	3,6	12,87	75,84	5,35	N 4928
	Шницель припущенный из кур.	50	8,1	9,73	5,36	141,48	0,92	N 1
	Рагу из овощей	100	1,19	6,84	706,2	94,29	4,91	N 137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33		19,54	79,82		N 376смесь
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,21	49,38		N 700
Полдник	Тефтели рыбные.	60	1,74	5,45	8,98	91,87	0,92	N 146
	Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,69	75,12	7,6	N 33
	Чай с сахаром	150			8,36	33,36		N 392сахар
	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,45	10,14	52,24		N 701

На весь день	Соль	4						
Итого за 010 день		1214	27,51	41,2	841,56	1030,32	36,26	
Итого за весь период		12061	367,97	376,32	3096,85	11410,3	232,66	
Среднее значение за период		1206,1	36,8	37,63	309,69	1141,03	23,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,22	3,3	27,14			