

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	205	4,34	4,2	28,8	169		168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,68	3,71	2,43	47	11,22	13
	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	2,21	5,7	12,42	102	0,5	82
	Цыпленок бройлерный тушеный в сметанном соусе №354	160	13,19	14,58	6,12	225	0,54	301
	Рис припущенный(гарнир)	150	3,59	4,3	36,67	200		318
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118		
полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Печенье	30	2	2,9	22,3	125,1		
ужин:	Сырник творожный	100	12,61	9,47	16,6	200	4,37	231
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,63	25	1,05	350
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за второй день			56,83	60,19	265,57	1842	36,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:								
	Каша вязкая молочная пшеница	205	5,48	6,84	36,16	111	3,24	168
	Чай с молоком	180	0,18	0,02	12,03	49	0,03	394
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		3
	Сок грушевый	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:								
	Салат из свежих огурцов	60	0,68	3,71	2,43	47	11,22	13
	Борщ с картофелем на м/б	250	2,04	5	14,1	110	8,79	58
	Голубцы ленивые	160	12,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44	0,02	367
	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,5	99	1,66	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118		
полдник:								
	Кефир	180	5,2	4,5	7,8	91	1,44	401
	Печенье с повидлом	50	2,91	10,69	35,9	223	0,03	491
ужин:								
	Пудинг из творога с яблоками	100	9,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		
Итого за четвертый день			55,16	65,49	268,18	1755	49,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша рисовая молочная	205	6,06	7,18	9,85	205	3,15	168
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,06	10,24	42	0,24	395
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сок яблочный	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,52	56	5,7	33
	Суп картофельный с пшенной крупой на м/б	250	2,18	2,84	14,79	92	8,25	80
	Биточки паровые из говядины	80	9,73	7,97	8,25	149	0,17	289
	Картофельное пюре, соус №348	150	3,06	4,8	20,94	137	17,66	321
	Компот из смородины	180	0,29	0,07	22,78	89	2,32	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118		
полдник:	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	105	2,46	400
	Булочка "Российская"	60	3,72	4,81	43,31	193	0,01	474
ужин:	Сосиска детская отварная	70	8,46	15,5	1,05	180		9
	Каша гречневая с маслом	150	4,05	4,98	20,4	145	0,6	314
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	393
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		
Итого за пятый день:			54,21	65,56	248,96	1852	42,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	205	6,33	8,9	25,99	208	1,22	168
	Какао с молоком	180	0,12	0,06	10,24	107	0,24	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Сок грушевый	100	0,5		12,7	53	4	399
обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,68	3,71	2,43	47	11,22	13
	Суп с клецками на м/б	250	0,71	5,03	13,97	100	4,63	85
	Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	8,25	149	0,17	289
	Капуста тушеная	150	3,64	4,3	37,17	200	17,16	336
	Соус сметанный	30	0,44	2,15	4,31	36,3	0,72	354
	Компот из черешни	180	0,29	0,07	21,78	89	20,8	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118		
полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Вафли	30	1,5	0,1	4,58	59		467
ужин:	Пудинг из творога с яблоками	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		
Итого за девятый день			54,25	57,47	247,24	1812	62,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеница	205	3,51	8,9	39,46	232	3,24	168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,06	10,24	42	0,24	392
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180		3
	Сок персиковый	100	0,5		10,1	43	2	399
обед:	Салат из горошка зеленого	60	1,79	3,11	3,75	50	6,6	10
	Борщ со свежей капусты на к/б	250	2,04	6,1	14,1	110	8,79	57
	Плов из птицы	210	15,1	17,47	21,95	265	8,97	304
	Кисель из смородины	180	0,7	0,7	24,1	98	22	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,7	87		
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	118		
полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Булочка ванильная	60	4,22	4,81	33,31	193		467
ужин	Суфле из рыбы	80	8,6	7,32	3,29	129	0,14	268
	Свекла тушеная	100	1,5	3,37	8,74	71,3	7,6	324
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого за десятый день:			59,1	66,8	265,4	1842	55,4	
Итого за весь период:			550,79	603,69	2811,37	18080	544,5	
Среднее значение периода:			55,1	60,4	281,1	1808	54,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3%	3,3%	14%	100%	3,0%	