

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	5,8	3,78	49,44	205,5	0	17
	Кондитерские изделия	40	2,26	2,94	42,4	125,1	0	64
	Сыр	30	6,96	8,85	0	109,16	0,2	63
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
Итого за завтрак		470	15,14	15,57	101,84	479,66	0,2	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,46	3,07	36,58	3,07	5
	Суп картофельный	200	3,35	3,7	18,03	118,41	4,11	25
	Гуляш с макаронными изделиями (60/140)	200	13,1	15,1	36,6	333,9	1,94	57, 41/1
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		690	19,99	21,81	98,83	655,15	9,12	
Полдник	Какао с молоком	200	3,3	3,4	12,8	95,4	0,6	34
	Булочка домашняя	50	6,1	6,8	36,3	231	0,09	69
Итого за полдник		250	9,4	10,2	49,1	326,4	0,69	
Ужин:	Запеканка из творога	160	23,96	14,6	24,44	329,64	0,54	43
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		440	30,73	19,72	63,34	557,62	1,88	
Всего день		2050	76,26	67,5	333,31	2110,83	15,89	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,35	4,91	23,99	157,85	0,65	12
	Кофейный напиток без молока	200	0,3	0,07	9,98	39,9	0	36
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Итого за завтрак		435	6,96	9,35	48,77	305,65	0,65	
Второй завтрак	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68
Итого за второй завтрак		145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	2,45	0,95	28,14	2,34	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,33	5,03	11,18	110,78	17,32	26
	Котлета	60	13,6	14,17	4,96	201,57	0	45
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		700	23,76	28,69	82,69	681,79	28,34	
Полдник:	Морковь тертая	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Бутерброд с повидлом	65	3,16	0,32	35,9	156,5	0,15	66
Итого за полдник		305	9,48	6,76	50,65	304,46	2,95	
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	70	15,39	3,01	17,64	159,38	0,58	46
	Свекла тушеная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	71
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		440	19,52	6,34	51,88	343,85	15,58	
Всего день:		2025	60,3	51,72	248,2	1703,9	62,02	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	1,88	3,05	33,62	14,25	4
	Омлет натуральный	150	15,33	16,86	4,95	233,4	1,17	48
	Какао с молоком	200	3,3	3,4	12,8	95,4	1,3	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Итого за завтрак		450	22,68	30,71	40,56	531,22	16,72	
Второй завтрак	Фрукт	119	1,07	0,24	9,64	51,17	71,4	67
Итого за второй завтрак		119	1,07	0,24	9,64	51,17	71,4	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,7	4,22	4,11	57,04	2,33	6
	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,79	4,09	18,16	121,22	6,3	23
	Запеканка из печени, каша перловая (80/150)	230	28,7	19,82	21,4	378	12,86	49,2
	Сметанный соус	30	1	1	6,5	38,8	0,022	55
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		760	36,15	29,68	91,3	761,32	21,512	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Ватрушка	90	6,63	7,39	42,38	262,76	0,26	70
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,08	5,43	24,9	1,91	8
Итого за полдник		330	7,57	7,57	71,75	389,02	3,17	
Ужин:	Каша вязкая из смеси круп	200	4,6	3,4	43,4	222	7	18
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		430	7	3,64	68,16	332,4	7	
Всего день		2089	74,47	71,84	281,41	2065,13	119,802	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	3,53	4,28	21,48	138,95	0,65	13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Итого за завтрак		450	9,82	16,12	55,92	407,65	1,95	
Второй завтрак	Фрукт	154	0,62	0,62	15,09	72,38	15,4	68/1
Итого за второй завтрак		154	0,62	0,62	15,09	72,38	15,4	
Обед:	Борщ с картофелем	200	2,33	1,59	14,3	81,42	8,98	28
	Рулет мясной с яйцом, картофельное пюре (60/150)	210	12,76	12,8	28,61	317,83	24,14	74, 44
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		660	18,05	15,1	81,47	556,75	35,1	
Полдник:	Салат из моркови	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Кондитерские изделия	35	0,98	1,16	27,06	123,9	0,58	64/2
Итого за полдник		275	7,3	7,6	41,81	271,86	3,38	
Ужин:	Винегрет	200	3,15	6,44	21,11	155,87	18,83	10
	Яйцо	50	12,5	10,61	1,12	62,8		30
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		480	18,14	17,3	47,29	332,47	21,03	
Всего день:		2019	53,93	56,74	241,58	1641,11	76,86	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	5,06	3,8	29,85	165,55	0	19
	Какао с молоком	200	3,3	5	14,84	136,6	1,3	34
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,6	0	65/2
Итого за завтрак		440	10,76	16,3	59,59	438,75	1,3	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	4
	Суп картофельный с клецками	200	4,13	1,19	22,69	117,86	3,12	29
	Котлета рубленая из птицы	60	19,95	20,79	9,84	305,96	0	52
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из сушёных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		710	32,38	31,95	104,16	823,34	24,6	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Морковь тертая	30	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за полдник		260	3,31	0,38	45,45	201,82	2,4	
Ужин:	Суп молочный	200	5,48	6,21	24,07	195,58	12,85	11
	Яйцо	40	12,5	10,61	1,12	62,8	0	30
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		460	19,62	16,98	45,03	345,28	12,85	
Всего день		1970	66,57	65,71	264,33	1855,19	43,15	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша из смеси двух круп	200	4,1	5,59	25,3	168,61	0,69	18
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Кондитерские изделия	30	1,7	2,21	31,8	93,83	0	64/1
Итого за завтрак		430	5,92	7,8	67,1	302,34	0,69	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,55	3,1	5,54	52,63	3,96	6
	Суп картофельный с крупой	200	1,93	5,22	13,1	127,53	7,52	21
	Котлета	60	13,6	14,17	4,96	201,57	0	45
	Капуста тушеная	150	3,02	7,77	13,5	137,22	18,86	53
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		710	22,06	30,81	78,23	685,21	30,34	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,6	0	65/2
	фрукт	119	0,5	0,5	11,7	55,9	11,9	67
Итого за полдник		359	6,1	11,27	41,28	292,4	13,2	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	170	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	54
	Соус сметанный	50	1,29	1,61	9,46	57,58	0,04	56
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	1,2	75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		450	31,43	22,22	58,85	567,5	4,02	
Всего день:		2049	66,01	72,2	255,56	1893,45	50,25	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	4,78	6,09	27,93	186,05	0,65	14
	Какао с молоком	200	3,3	3,4	12,8	95,4	0,6	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Итого за завтрак		450	11,17	18,06	60,49	450,25	1,25	
Второй завтрак	Фрукт	141	0,56	0,56	13,82	66,27	14,1	68/2
Итого за второй завтрак		141	0,56	0,56	13,82	66,27	14,1	
Обед:	Салат овощной	50	0,74	1,77	4,8	36,87	11,9	2
	Рассольник Ленинградский	200	1,82	4,98	9,04	88,86	11,35	27
	Тефтели мясные	70	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	56
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		720	23,91	27	86,12	668,21	32,98	
Полдник:	Морковь тертая	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Кондитерские изделия	35	2,21	0,74	26,46	121,1	0	64/2
Итого за полдник		275	8,53	7,18	41,21	269,06	2,8	
Ужин:	Биточки рыбные запеченные	70	16,76	3,45	7,82	129,58	0,39	47
	Рагу овощное	150	2,45	5,3	13,25	111,29	14,12	51
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		450	21,7	9	46,13	354,67	16,71	
Всего день:		2036	65,87	61,8	247,77	1808,46	67,84	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	4,56	7,28	23,88	179,3	0,65	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,19	63
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,8	107,9	0	65/1
Итого за завтрак		465	17,03	23,77	53,36	496,3	2,14	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	1,88	3,05	33,62	14,25	4
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,95	1,37	9,56	73,68	11,13	22
	Котлета, каша гречневая (60/150)	210	19,3	19,27	30,76	373,27	0	45, 76
	Соус молочный	30	1,24	1	3,99	30	0,39	77
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		740	26,41	24,07	88,49	676,83	25,77	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	5,8	6,4	8	118	1,4	40
	Плюшка	60	6,5	6,5	36,7	230,4	0,26	62
Итого за полдник		260	12,3	12,9	44,7	348,4	1,66	
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	160	21,69	14,25	35,51	362,24	0,51	60
	Соус молочный (сладкий)	50	1,03	0,11	7,1	33,4	0	59
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		440	25,12	14,6	67,37	506,04	0,51	
Всего день:		2005	81,36	75,44	264,02	2073,57	32,08	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	3,23	5,98	25,8	170,6	0,65	16
	Какао с молоком	200	3,3	3,4	12,8	95,4	0,6	34
	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	0	65
Итого за завтрак		450	9,62	17,95	58,36	434,8	1,25	
Второй завтрак	Фрукт	112	1,01	0,22	9,07	48,16	67,2	67/1
Итого за второй завтрак		112	1,01	0,22	9,07	48,16	67,2	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,07	3,84	45,72	3,84	5
	Щи со свежей капусты	200	3,05	3,74	15,51	108,54	11	26
	Суфле из отварного мяса	60	14,44	14,42	9,38	223,95	0	50
	Пюре картофельное	150	4,5	6,33	27,04	183,8	6,7	44
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,06	12,25	51,9	9,3	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		710	25,76	28,17	92,72	712,91	30,84	
Полдник:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Бутерброд с повидлом	65	3,16	0,32	35,9	156,5	0,15	66
Итого за полдник		265	8,96	6,72	43,9	274,5	1,55	
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	200	31,53	17,96	10,31	330,12	0,83	61
	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	1,88	3,05	33,62	14,25	4
	Чай с лимоном	200	0,21	0,01	10,3	43,3	2,2	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		470	34,22	20,01	33,5	454,04	17,28	
Всего день:		2007	79,57	73,07	237,55	1924,41	118,12	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	4,48	6,12	26	177,26	0,65	17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,27	14,68	99,9	1,3	35
	Бутерброд с маслом	45	2,7	7,5	15,8	168,8	0	65/3
Итого за завтрак		445	10,38	16,89	56,48	445,96	1,95	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,84	5,06	4,93	68,45	2,8	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,85	0,44	15,99	87,8	4,69	24
	Яйцо отварное	50	17,21	19,88	7,07	62,8	1,4	30
	Плов	150	9,8	4,08	23,34	173,33	0,53	78
	Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0	16,43	67,26	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	99	0	72
Итого за обед		710	35,66	30,01	92,46	558,64	9,42	
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,51	0,1	23,94	101,36	1	40
	Ватрушка	90	20,44	16,05	56,98	262,76	0,66	70
	Морковь тертая	40	0,52	0,04	6,75	29,96	1,4	3
Итого за полдник		330	21,47	16,19	87,67	394,08	3,06	
Ужин:	Салат овощной с яблоками	50	0,74	1,77	4,8	36,87	11,9	2
	суфле из печени	80	17,8	6,4	8,8	164,1	34,14	42
	Макаронные изделия	120	4,5	4,1	28,3	168,3	0	41
	Чай с сахаром	200	0,12	0	10	39,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		480	25,44	12,51	66,66	479,67	46,04	
Всего день:		2065	93,45	75,7	313,37	1924,35	62,47	

Итого за весь период:
Среднее значение за период:
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности

717,79	671,72	2687,1	19000,4	648,482
71,779	67,172	268,71	1900,04	64,8482
13	31	56		

