День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	е вещества (	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
		Б	Ж	У		*
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	2,9	8,1	20,0	160	311
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	167	692
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	7,9	7,3	123	3
Bcero:	400	9,2	17,6	44,6	450	
	180	5,0	4,5	17,8	128	139
	70	10,5	0,6	0	90	388
	130	4,0	16,6	23,0	188	224
	180	0,15	0	35,8	138	631
Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	53,5	
Хлеб пшеничный	15	1,89	0,2	12,2	32,5	
Bcero	600	23,54	22,262	100,35	630	
Оладьи с изюмом с маслом сливочным	100	4,2	8,0	31,7	193	734
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,2	3,8	6,0	77	698
		0,4	0,4	9,8		
Bcero	250	8,8	12,2	47,5	270	
Итого за первый день	1250	41,54	52,0	192,45	1350	
	Каша манная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с сыром  Всего: Суп картофельный с горохом Котлета рыбная (минтай) Рагу овощное Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Всего Оладыи с изюмом с маслом сливочным . Кисломолочный продукт (кефир)	Каша манная молочная с маслом сливочным 150 Кофейный напиток с молоком 200 Бутерброд с сыром 30/10/10  Всего: 400 Суп картофельный с горохом 180 Котлета рыбная (минтай) 70 Рагу овощное 130 Компот из свежих плодов (яблок) 180 Хлеб ржаной 25 Хлеб пшеничный 15 Всего 600 Оладьи с изюмом с маслом сливочным 100 Кисломолочный продукт (кефир) 150	Биневые           Каша манная молочная с маслом сливочным         150         2,9           Кофейный напиток с молоком         200         2,5           Бутерброд с сыром         30/10/10         4,7           Всего: 400         9,2           Суп картофельный с горохом         180         5,0           Котлета рыбная (минтай)         70         10,5           Рагу овощное         130         4,0           Компот из свежих плодов (яблок)         180         0,15           Хлеб ржаной         25         1,72           Хлеб пшеничный         15         1,89           Оладьи с изюмом с маслом сливочным         100         4,2           Кисломолочный продукт (кефир)         150         4,2           Всего         250         8,8	Б   Ж     Каша манная молочная с маслом сливочным   150   2,9   8,1     Кофейный напиток с молоком   200   2,5   3,6     Бутерброд с сыром   30/10/10   4,7   7,9	Биша манная молочная с маслом сливочным         150         2,9         8,1         20,0           Кофейный напиток с молоком         200         2,5         3,6         28,7           Бутерброд с сыром         30/10/10         4,7         7,9         7,3           Всего:         400         9,2         17,6         44,6           Суп картофельный с горохом         180         5,0         4,5         17,8           Котлета рыбная (минтай)         70         10,5         0,6         0           Рагу овощное         130         4,0         16,6         23,0           Компот из свежих плодов (яблок)         180         0,15         0         35,8           Хлеб ржаной         25         1,72         0,31         10,6           Хлеб пшеничный         15         1,89         0,2         12,2           Всего         600         23,54         22,262         100,35           Оладьи с изюмом с маслом сливочным         150         4,2         3,8         6,0           Кисломолочный продукт (кефир)         150         4,2         3,8         6,0           Всего         250         8,8         12,2         47,5	Биша манная молочная с маслом сливочным   150   2,9   8,1   20,0   160

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	y		
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом	150	4,61	5,6	20,36	199	311
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/10/10	1,2	3,1	21,0	118	2
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	133	694
	Итого за завтрак	400	9,51	12,7	66,76	450	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,0	5,2	13,1	122	110
Обед	Жаркое по- домашнему (говядина)	180	24,3	11,4	7,0	295	436
ООСД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	31,4	111	639
	Доп. гарнир капуста тушенная	25	1,83	3,39	8,19	24	214
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	24	
	Всего	600	32,54	22,5	82,79	630	
	Сырники из творога со сгущен молоком	70	16,3	13,7	20,4	158	358
Полдник	Сок фруктовый	180	1,0	0	27,4	112	707
	Bcero	250	17,3	13,7	47,8	270	
	Итого за второй день	1250	59,35	48,9	197,35	1350	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевы	е вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,0	7,9	24,7	160	160
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,6	28,7	160	692
Jubipun	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,2	12,2	60	
	Яйцо варёное	40	5,0	4,6	0,3	70	337
	Всего:	425	16,48	16,3	65,9	450	
	Суп картофельный с макаронами	180	2,9	2,5	21,0	116	140
	Плов из курицы	- 150	13,1	21,4	24,9	290,8	492
	Доп. гарнир огурцы солёные	50	0,14	0	0,66	50	576
Обед	Чай с лимоном	180	0,35	0	15,2	60	686
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	53,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,89	0,2	12,2	59,7	
	Bcero	600	20,1	24,41	84,56	630	
	Пирожки с повидлом	75	5,85	1,8	63,15	193	738
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,2	3,8	6,0	77	698
ПОЛДНИК	Всего	225	10,05	5,6	69,15	270	
	Итого за третий день	1250	46,63	46,31	219,61	1350	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевы	е вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	У		
День 4	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,2	16,6	22,0	149	311
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,3	8,2	37	121	1
•	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	705
	Пряники без начинки	25	1,12	1,77	11,15	90	
	Всего:	400	6,22	28,17	87,45	450	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,3	6,3	10,3	156	124
	Биточки рыбные(минтай)	50	10,5	0,6	0	48	388
	Гречка отварная с маслом сливочным	130	8,4	10,8	35,2	215	508
	Доп. гарнир икра морковная	25	1,1	3,8	5,7	32	78
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	31,4	90	639
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	35	
	Всего	600	27,91	22,21	102,3	630	
Полдник	Печенье без начинки	50	6,56	3,43	3,99	165	766 698
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	25	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,2	3,8	6,0	80	698
	Bcero	250	9,2	12	18,8	270	
	Итого за четвертый день	1250	45,29	58,01	209,54	1350	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	У		
День 5	Каша пшенная на молоке с маслом	150	3,3	6,9	19,0	196	311
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	7,9	7,3	143	3
<b>I</b>	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	20,4	111	694
	Bcero	400	11,7	18,8	46,7	450	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	2,0	4,2	11,4	122	134
, ,	Котлеты рубленные куриные	- 50	9,3	6,75	9,1	116	498
	Картофель отварной	130	5,1	9,15	30,25	161	332
	Доп гарнир зеленый горошек	25				24	
	Компот из ягод сушеных (изюм)	180	0,4	0	27,4	118	638
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	25	
	Всего	600	19,91	26,96	93,8	630	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	18,7	16,5	39,1	186	358
	Сок фруктовый	150	4,5	3,75	16,5	84	698
	Всего	250	7,15	7,69	48,6	270	
	Итого за пятый день	1250	38,76	53,45	189,1	1350	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	вещества (	грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	У		
День 6	Яйцо варёное	40	5,0	4,6	0,3	57	337
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	181	311
Judipuk	Кофейный напиток	180	2,5	3,6	28,7	152	692
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,2	12,2	60	
	Всего	400	9,99	11,1	62,7	450	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,0	5,2	13,1	122	110
	Печень тушенная в соусе	50	6,0	6,7	0	127	413
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	9,15	25,25	207	332
	Доп. гарнир свекла тушенная	25	0,28	0,052	0,95	33	576
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15,0	62	685
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	25	
	Bcero	600	22,29	24,612	90,7	630	
Полдник	Печенье без начинки	20	6,56	3,43	3,99	159	766
Полдин	Кисломолочный продукт (кефир)	130	4,2	3,8	6,0	66	698
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Всего	250	9,2	12	18,8	270	
	Итого за шестой день	1250	41,48	47,712	172,2	1350	

День 7

Прием · пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевы	е вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры из сб. за 2004 г.	
			Б	Ж	У				
День 7	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150	2,2	16,6	22,0	189	0,27	311	
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/10	5,2	7,5	7,3	164	0,4	3	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	97	0,6	705	
	Всего:	400	9,0	25,7	46,6	450	1,27		
Обед	Суп картофельный с макаронами	180	2,9	2,5	21,0	126	14,0		
	Котлета рубленная мясная (говядина)	50	11	10	11,2	151	0	451	
	Капуста тушенная	- 130	3,1	9,6	17,7	152	30,9	216	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	31,4	112	0,5	639	
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54			
	Хлеб пшеничный	15	1,89	0,2	12,2	35			
	Всего	600	20,21	28,16	95,75	630	57,6		
Полдник	Блинчики с молоком сгущенным	100	7,5	3,31	44,24	194	0,2	728	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,2	3,8	6,0	76	0	698	
	Всего	250	11,7	7,11	50,24	270	0,2		
	Итого за седьмой день	1250	40,91	60,97	192,59	1350			

День 8

Прием ·	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевы	е вещества	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.	
			Б	Ж	У		
День 8	Каша пшенная на молоке с маслом	150	3,3	6,9	19,0	187	311
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/10/10	1,2	3,1	21,1	118	2
July 1	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4 <b>65,5</b>	145 <b>450</b>	694
	Всего	400	8,2	14,0	05,5	450	
	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	180	2,0	4,3	10,0	106	124
Обед	Гуляш (говядина)	50	6,9	3,3	2,0	80	437
	Рис отварной с маслом сливочным	- 130	1,8	3,0	14,2	102	511
	Доп. гарнир свекла тушенная	25	1,8	8,0	12,0	123	576
	Компот из свежих яблок	180	0,15	0	35,8	130	631
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	54	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	36	
	Bcero	600	16,56	21,11	97,1	630	
	Вафли	50	1,6	1,4	35,05	127	
Полдник	Свежие фрукты ( яблоко)	50	0,4	0,4	9,8	25	
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,5	3,75	16,5	118	698
	Всего	250	6,5	5,55	61,35	270	
	Итого за восьмой день	1250	31,26	40,66	223,95	1350	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевы	е вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	У		
День 9	Суп молочный с крупой	180	6,5	6,3	16,5	166	161
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,6	26,7	157	692
	Бутерброд с маслом	25/10/5	1,3	8,2	30	127	1
	Всего	400	10,3	18,1	73,2	450	
	Суп из овощей	180	3,0	4,5	20,1	135	135
	Биточки рыбные (минтай)	50	10,5	0,6	0	48	388
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	9,15	30,25	212	332
	Доп.гарнир огурцы солёные	25	0,14	0	0,66	40	576
	Компот из сушенных плодов (чернослив)	180	0,4	. 0	26,0	111,5	638
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	53,5	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	30	
	Всего	600	22,65	12,76_	100,71	630	2.10
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	18,7	16,5	30,1	186	358
Полдник	Сок натуральный ( нектар)	150	1,0	0	18,2	84	707
	Всего	250	19,7	16,5	48,3	270	
	Итого за девятый день	1250	52,65	47,36	222,21	1350	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	е вещества	(грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецентуры из сб. за 2004 г.
			Б	Ж	У	٥,	
День 10	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	2,9	8,1	20,0	172	311
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
1	Хлеб пшеничный с сыром	30/10/10	4,7	7,9	7,3	126	3
	Всего:	400	9,2	17,6	44,6	450	
***************************************	Суп картофельный с крупой	180	12,8	7,25	2,25	122	138
	Жаркое по- домашнему (говядина)	180	24,3	11,4	7,0	295	436
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	31,4	111	639
	Доп. гарнир капуста тушенная	25	1,83	3,39	8,19	24	214
Обед	Хлеб ржаной	25	1,72	0,31	10,6	53	
	Хлеб пшеничный	10	1,89	0,2	12,2	25	
	Всего	600	32,54	22,5	82,79	630	
	Пирожки печеные из моркови	70	5,0	8,2	12,8	168	738
	Кисломолочный продукт (кефир)	130	4,2	3,8	6,0	77	698
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,4	0,4	9,8	25	
Полдник	Bcero	250	8,8	12,2	47,5	270	
	Итого за десятый день	1250	50,54	52,3	174,89	1350	
					-		