

День 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|-------------------|---|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 Завтрак | 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 |
| | Всего: | 400 | 9,2 | 17,6 | 44,6 | 450 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 180 | 5,0 | 4,5 | 17,8 | 128 | 139 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 70 | 10,5 | 0,6 | 0 | 90 | 388 |
| | Рагу овощное | 130 | 4,0 | 16,6 | 23,0 | 188 | 224 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 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 | |
| | Всего | 600 | 23,54 | 22,262 | 100,35 | 630 | |
| Полдник | 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 | | |
| | Всего | 250 | 8,8 | 12,2 | 47,5 | 270 | |
| | Итого за первый день | 1250 | 41,54 | 52,0 | 192,45 | 1350 | |

День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|------------|---|-------------|--------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом | 150 | 4,61 | 5,6 | 20,36 | 199 | 311 |
| | 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 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 122 | 110 |
| | 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 |
| | 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 | |
| Полдник | Сырники из творога со сгущен молоком | 70 | 16,3 | 13,7 | 20,4 | 158 | 358 |
| | Сок фруктовый | 180 | 1,0 | 0 | 27,4 | 112 | 707 |
| | Всего | 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 | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|------------|--------------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 7,0 | 7,9 | 24,7 | 160 | 160 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 160 | 692 |
| | 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 | |
| Обед | 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 |
| | 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 | |
| | Всего | 600 | 20,1 | 24,41 | 84,56 | 630 | |
| Полдник | Пирожки с повидлом | 75 | 5,85 | 1,8 | 63,15 | 193 | 738 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка) | 150 | 4,2 | 3,8 | 6,0 | 77 | 698 |
| | Всего | 225 | 10,05 | 5,6 | 69,15 | 270 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за третий день | 1250 | 46,63 | 46,31 | 219,61 | 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 Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом | 150 | 3,3 | 6,9 | 19,0 | 196 | 311 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10/10 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 143 | 3 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 4,0 | 20,4 | 111 | 694 |
| | Всего | 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 Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 57 | 337 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 150 | 3,1 | 6,3 | 19,6 | 181 | 311 |
| | 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 тушеная 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 тушеная | 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 | |
| | Всего | 600 | 22,29 | 24,612 | 90,7 | 630 | |
| Полдник | Печенье без начинки | 20 | 6,56 | 3,43 | 3,99 | 159 | 766 |
| | 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 | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|-------------------|---|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 Завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным | 150 | 2,2 | 16,6 | 22,0 | 189 | 0,27 | 311 |
| | 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 рубленая мясная (говядина) | 50 | 11 | 10 | 11,2 | 151 | 0 | 451 |
| | Капуста тушеная | 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 пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|------------------------------|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 8 Завтрак | Каша пшенная на молоке с маслом | 150 | 3,3 | 6,9 | 19,0 | 187 | 311 |
| | Бутерброд с повидлом | 30/10/10 | 1,2 | 3,1 | 21,1 | 118 | 2 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 4,0 | 25,4 | 145 | 694 |
| | Всего | 400 | 8,2 | 14,0 | 65,5 | 450 | |
| Обед | Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной | 180 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 106 | 124 |
| | 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 тушеная | 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 | |
| Всего | 600 | 16,56 | 21,11 | 97,1 | 630 | | |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 35,05 | 127 | |
| | 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 | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|-------------------|--|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 9 Завтрак | Суп молочный с крупой | 180 | 6,5 | 6,3 | 16,5 | 166 | 161 |
| | 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 | |
| Обед | Суп из овощей | 180 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 135 | 135 |
| | Биточки рыбные (минтай) | 50 | 10,5 | 0,6 | 0 | 48 | 388 |
| | 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 сушеных 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 | | |
| Полдник | Сырники из творога с молоком сгущенным | 100 | 18,7 | 16,5 | 30,1 | 186 | 358 |
| | 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 вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры из сб. за 2004 г. |
|--------------------|---|-------------|--------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 10 Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 2,9 | 8,1 | 20,0 | 172 | 311 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 692 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 30/10/10 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 126 | 3 |
| | Всего: | 400 | 9,2 | 17,6 | 44,6 | 450 | |
| Обед | 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 |
| | 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 | |
| Полдник | 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 | |
| | Всего | 250 | 8,8 | 12,2 | 47,5 | 270 | |
| | Итого за десятый день | 1250 | 50,54 | 52,3 | 174,89 | 1350 | |