Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5,4	4,6	24,4	151,0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,1	121,8	0,1	2
Итого за завтрак:			10,51	10,58	63,86	363,8		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	4,83	10,19	82,21	17,95	57/479
	Гуляш	110	14,1	11,37	3,63	173,25	0,4	277
	Макароны отварные	200	7,57	5,8	36,67	228,0	0	204
	Напиток из пл.шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			26,52	22,73	85,52	632,06		
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	9,27	8,3	29,75	185,3	0,2	802
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за полдник:			18,27	11,0	36,05	277,1		
Итого за первый день:			55,3	44,31	182,43	1272,96	100,12	

День 2								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,0	0,91	94
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,25	190,4	0	1
Итого за завтрак:			7,94	14,53	45,07	362,4		
2-й завтрак:	Сок	200	0	0	20,0	90,0		399
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,83	4,99	13,48	106,7	6,05	76/479
	Жаркое по домашнему	250	10,2	16,36	26,8	332,5	37,0	45
	Зеленый горошек консервированный	60	3,0	0,12	4,98	33,0	66	38
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88,0	1,5	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			17,77	22,05	80,12	629,8		
Полдник:	Пирожки печеные	70	10,06	6,47	27,1	169,0	0,3	797
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
Итого за полдник:			15,54	11,35	36,17	271,0		
Итого за второй день:			41,25	47,93	161,36	1263,2	108,25	

День 3								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	180	4,73	5,59	23,8	141,8	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с сыром	50	5,56	7,0	16,17	115,2	0,11	3
Итого за завтрак:			13,96	15,78	55,79	364,0		
Обед:	Суп картоф.с макаронными изделиями со сметаной	200	2,3	3,17	13,92	93,7	6,62	82/479
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,0	0,73	305
	Капуста тушеная	200	4,17	7,4	22,7	169,4	24,99	132
	Компот с изюмом	180	0,4	0	25	102,0	0,4	376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			22,26	22,48	88,44	646,7		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Батон	50	3,75	1,45	253,7	131,0	0	111
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за полдник:			9,31	6,47	45,79	278,0		
Итого за третий день:			45,53	44,73	190,02	1288,7	44,31	

День 4								
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	5,1	9,5	28,7	157,7	0,84	175
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,09	111,8	0,1	2
Итого за завтрак:			10,21	15,48	68,15	360,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур со сметаной	200	2,45	6,27	7,16	95,08	14,77	67/121/479
	Рыба отварная	80	13,72	5,93	0,65	111,0	0,38	332
	Пюре картофельное	200	3,67	5,76	24,5	232,92	18,0	321
	Компот из кураги	180	0,4	0	25,0	102,0	0,4	376
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	109
Итого за обед:			23,54	18,56	74,01	628,0		
Полдник:	Запеканка из творога с сгущен.молоком	80	12,26	9,01	21,5	216,0	0,54	237/351
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
Итого за полдник:			12,87	9,26	40,17	295,0		
Итого за четвертый день:			46,62	43,3	182,3	1283,5	126,2	

День 5								
Завтрак:	Каша манная на молоке с маслом	180	3,9	4,59	26,64	118,2	0	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,49	3,93	27,6	156,0	0,1	2
Итого за завтрак:			9,06	10,86	68,55	363,2		
2-й завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	368
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами со смет.	200	7,14	8,92	11,84	156,44	7,29	87/479
	Плов из птицы	160	16,3	15,0	27,19	309,3	1,01	304
	Икра свекольная	40	0,88	3,04	4,56	51,2	6,4	78
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88,0	1,5	372
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			27,06	27,54	78,45	674,5		
Полдник:	Печенье	60	3,54	10,2	40,74	179,3	0	769
	Сок	200	0	0	20,0	90,0		399
Итого за полдник:			3,54	10,2	60,74	269,3		
Итого за пятый день:			39,66	48,6	207,74	1307	37,5	
Итого за весь период:			228,36	228,87	923,85	6415,36	422,38	
Среднее значение за период:			45,67	45,77	184,77	1283,0	71,23	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,55	3,56	14,4			

День 6								
Завтрак:	Каша пшенная на молоке с маслом	180	4,9	5,6	28,3	139,77	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136,0	0	1
Итого за завтрак:			10,2	15,56	57,26	366,77		
Обед:	Суп картофельный с клецками со смет.	200	2,85	3,79	14,5	104,0	4,66	85/120/479
	Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	277
	Каша гречн.расс.	150	8,86	5,98	39,81	248	0	165
	Свекла отварная	50	0,9	0,05	4,9	24,0	5,34	422
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			26,14	18,82	93,88	650,6		
Полдник:	Плюшки	70	5,25	9,27	42,6	185,6	0	766
	Биойогурт	180	9,0	2,7	6,3	91,8		
Итого за полдник:			14,25	11,97	48,9	277,4		
Итого за шестой день:			50,59	46,35	200,04	1294,77	101,57	

День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	4,7	4,7	29,1	137,66	0	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с сыром	45	5,01	6,3	14,55	135,0	0,11	3
Итого за завтрак:			12,38	13,34	57,96	361,66		
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	4,83	10,19	82,21	17,95	57/479
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,0	0,73	305
	Макароны отварные	155	5,87	4,5	28,4	176,7	0	204
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88,0	1,5	372
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			23,13	21,76	86,91	628,51		
Полдник:	Вареники по домашнему	90	12,15	8,28	12,15	174,6	0,2	357
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
Итого за полдник:			17,63	13,16	21,22	276,6		
Итого за седьмой день:			53,14	48,26	166,09	1266,77	24,15	

День 8								
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	180	2,68	4,59	27,92	143,46	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с повидлом	50	1,8	2,86	20,07	116,0	0,1	2
Итого за завтрак:			8,15	10,64	53,81	366,46		
Обед:	Суп картоф. с бобовыми со смет.	200	4,65	6,42	13,43	130,44	4,65	81/479
	Рагу из овощей	185	2,13	11,0	13,3	181,1	8,27	137
	Птица отварная	70	14,77	9,52	0	144,7	0	300
	Компот из чернослива	180	0,4	0	25,0	102,0	0,4	376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			24,59	27,42	65,09	627,84		
Полдник:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	300
	Баранки	40	3,48	3,04	27,72	138,0	0,03	392
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за полдник:			9,04	8,06	47,81	285,0		
Итого за восьмой день:			41,78	46,12	166,71	1279,3	24,91	

День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,0	0,91	93
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,6	136,0	0	1
Итого за завтрак:			11,05	15,17	47,8	372,0		
2-й завтрак:	Сок	200	0	0	20,0	90,0		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками со смет.	200	9,35	8,36	12,88	164,56	9,16	83/121/479
	Рыба отварная	80	13,72	5,93	0,65	111,0	0,38	332
	Пюре картофельное	185	3,77	5,92	25,2	188,96	18,0	321
	Компот с изюмом	180	0,4	0	25,0	102,0	0,4	376
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			29,88	20,69	77,09	636,12		
Полдник:	Сырники из творога со сгущ.мол.	75	12,0	8,78	16,18	191,7	0,25	219
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	398
Итого за полдник:			12,61	9,03	34,85	270,7		
Итого за девятый день			53,54	44,89	159,74	1278,82	120,27	

День10								
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке с маслом	180	4,59	5,43	23,15	154,14	0	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,1	12,98	123,5	0,07	3
Итого за завтрак:			11,46	13,87	50,44	366,64		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед:	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	2,0	4,47	11,8	95,44	6,6	80/479
	Голубцы ленивые	200	17,75	11,3	25,32	379,0	20,03	298
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88,0	1,5	372
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	109
Итого за обед:			22,49	16,35	71,98	632,04		
Полдник:	Кекс чайный	70	4,13	11,91	47,53	131,4		
	Биойогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2		
Итого за полдник:			9,53	16,4	67,33	273,6		
Итого за десятый день:			43,48	46,62	189,75	1272,28	39,4	
Итого за весь период			272,53	232,24	882,33	6391,94	310,3	
Среднее значение за период:			54,5	46,44	176,46	1278,39		
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			4,26	3,6	13,8			