

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН С | |
|--|--------------|--------------------------------------|--------------------|----------------|---|-------|----------|-------------------------|-----------|-------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| сборник 2004г Лапшина в.т стр271 | | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | 200 | Макароны, запеченные с яйцом и сыром | макароны | 42 | | | | | | |
| | | | сыр | 15 | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 3,5 | | | | | 5,03 | |
| | | | яйцо | 21 | | | | | | |
| | | | молоко | 27 | | | | | | |
| | | | | | | 11,72 | 10,6 | 32,9 | 269,8 | |
| | 138 | 200 | Чай с молоком | чай | 1 | | | | | |
| | | | | сахар | 15 | | | | | |
| | | | | молоко | 80 | | | | | |
| | | | | | 2,69 | 2,55 | 13,25 | 87,25 | | |
| 3 | 40/10 | Хлеб с маслом | хлеб | 40 | | | | | | |
| | | | масло | 10 | | | | | | |
| | | | | | | 3,12 | 6,24 | 19,92 | 143,3 | |
| стр565 | 20 | свежий овощ | огурец св. | 20 | 0,3 | 0,82 | 0,74 | 11,75 | | |
| | | | Итого в завтрак: | | | 17,83 | 20,21 | 66,81 | 512,1 | 5,36 |
| | | | ОБЕД | | | | | | | |
| 5 | 40 | Салат из свежих помидоров | помидоры свежие | 32,5 | | | | | | |
| | | | лук | 5 | | | | | 5,37 | |
| | | | масло растительное | 3,5 | | | | | | |
| | | | | | 0,25 | 2,8 | 1,2 | 31,5 | | |
| 57 | 10/10/250 | Борщ с мясом со сметаной | говядина | 30 | | | | | | |
| | | | свекла | 50 | | | | | | |
| | | | капуста | 25 | | | | | | |
| | | | картофель | 27 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | | |
| | | | морковь | 13 | | | | | 11,32 | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | | |
| | | | сахар | 3 | | | | | | |
| | | | томат | 8 | | | | | | |
| | | | | | 10,1 | 8,6 | 13,4 | 172,6 | | |
| 87 | 200 | Плов с мясом | мясо говядины | 50 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 10 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15 | | | | | | |
| | | | морковь | 40 | | | | | 1,4 | |
| | | | томатное пюре | 6 | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 40 | | | | | | |
| | | | | | | | 13,2 | 8,64 | 25,68 | 239,6 |
| 111 | фрукт | апельсин | 111 | 0,3 | 0 | 30 | 121 | 47 | | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | | |
| 250 | 200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты | 20 | | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | 0,10 | |
| | | | | | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | | |
| | | Итого в обед: | | | 28,80 | 21,74 | 99,67 | 826,07 | 65,19 | |
| | | Итого в день: | | | 46,63 | 41,95 | 166,48 | 1338,17 | 70,55 | |

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность ккал | ВИТАМИН С |
|--------|--------------|--------------------------------|-------------------|----------------|---|--------|----------|------------------------------|-----------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| стр246 | 200 | Каша молочная "Дружба" | рис | 15 | | | | | |
| | | | пшено | 11 | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | 1 |
| | | | сахар | 5 | | | | | |
| | | | масло слив. | 5 | | | | | |
| | | | | | 5 | 5,8 | 26,4 | 176 | |
| 395 | 200 | Кофейный напиток | коф.нап | 8 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | |
| | | | | | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | |
| 3 | 40/10/15 | Хлеб пшен. 1с. | хлеб | 40 | | | | | |
| | | с маслом и сыром | масло | 10 | | | | | |
| | | | сыр | 15 | | | | | |
| | | | | | 5,86 | 4,112 | 19,92 | 136 | |
| стр548 | 45 | Кондитерские изд. | кондитерские изд. | 45 | 1,2 | 1,1 | 11,74 | 104,16 | |
| | | итого: | | | 14,85 | 14,202 | 77,77 | 534,85 | 1,65 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 14 | 40 | Салат из свежих огурцов | огурцы свежие | 35 | | | | | |
| | | | лук | 3 | | | | | |
| | | | масло раст | 2,5 | | | | | 5,4 |
| | | | | | 0,6 | 1,64 | 1,48 | 23,5 | |
| 632 | 10/10/250 | Суп «Харчо» со сметаной | говядина | 30 | | | | | |
| | | | картофель | 100 | | | | | |
| | | | рис | 15 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | |
| | | | морковь | 12 | | | | | 8,9 |
| | | | томатное пюре | 5 | | | | | |
| | | | чеснок | 3 | | | | | |
| | | | масло раст | 5 | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | |
| | | | | | 7,78 | 7,84 | 28,28 | 211,41 | |
| 59 | 150/25 | Рагу овощное с мясом говядины | мясо говядина | 50 | | | | | |
| | | | картофель | 87 | | | | | |
| | | | капуста | 48 | | | | | |
| | | | морковь | 45 | | | | | 11,69 |
| | | | лук репчатый | 22 | | | | | |
| | | | масло раст | 8 | | | | | |
| | | | | | 7,75 | 8,25 | 6,66 | 139,56 | |
| 250 | 200 | кисель | кисель | 24 | | | | | |
| | | | сахар | 10 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 30,6 | 118 | |
| 111 | фрукт | банан | 111 | 1,67 | 0 | 24,864 | 101 | 8,77 | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 22,45 | 19,43 | 119,87 | 730,84 | 34,76 |
| | | Итого в день | | | 37,30 | 33,63 | 197,64 | 1265,69 | 36,41 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН С | |
|-------------|----------------|---|------------------------|------------|---|-------|----------|-------------------------|-----------|------|
| | | | | (г) | белки | жиры | углеводы | | | ккал |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 16.май | 100/20 | Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком | творог | 100 | | | | | | |
| | | | яблоки | 66 | | | | | | |
| | | | крупа манная | 10 | | | | | 1,1 | |
| | | | сахар | 10 | | | | | | |
| | | | яйцо | 10 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 2 | | | | | | |
| | | | сметана | 4 | | | | | | |
| | | | молоко сгущ | 20 | | | | | | |
| | | | | | 14 | 35,15 | 14 | 207 | | |
| 136 | 200 | чай с лимоном | чай | 1 | | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | | |
| | | | лимон | 7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 2,03 | |
| 3 стр565 | 10/15/40 20 | Хлеб пшеничный с сыром свежий овощ | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный с сыром | | | 5,86 | 4,11 | 19,92 | 136 | |
| | | | помидор | 20 | 0,176 | 0,04 | 0,538 | 3,6 | | |
| | | Итого в завтрак: | | | 20,336 | 39,3 | 49,658 | 406,6 | 3,13 | |
| | | ОБЕД | | | | | | | | |
| 15 | 40 | Салат из капусты с яблоками | капуста св | 35,5 | | | | | | |
| | | | яблоки | 17 | | | | | 10,53 | |
| | | | сахар | 1,5 | | | | | | |
| | | | масло раст. | 3 | | | | | | |
| | | | | 0,6 | 0,9 | 4,5 | 33 | | | |
| 632 | 250 | Суп-лапша с курицей | курица | 52 | | | | | | |
| | | | картофель | 67 | | | | | | |
| | | | морковь | 12 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | 5,75 | |
| | | | мука пшеничная | 18 | | | | | | |
| | | | яйцо | 1/10 шт | | | | | | |
| | | | | | | | 7,6 | 7,7 | 14,1 | 158 |
| стр300 | 100 | Рыба, тушеная с овощами | минтай | 143 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10 | | | | | 4,32 | |
| | | | морковь | 25 | | | | | | |
| | | | томат пюре | 2 | | | | | | |
| | | | масло раст | 3 | | | | | | |
| | | | | 20,83 | 10,93 | 9,7 | 220,88 | | | |
| стр401 | 150 | Картофель отварн | Картофель | 200 | 3 | 0,1 | 29,55 | 124,5 | 5,4 | |
| 250 | 200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты | 20 | | | | | 0,1 | |
| | | | сахар | 15 | | | | | | |
| | | | | | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | | |
| | 111 | фрукт | яблоко | 111 | 0,33 | 0 | 9,55 | 44 | 11 | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | | |
| | | Итого в обед: | | | 37,61 | 21,33 | 126,79 | 841,75 | 37,1 | |
| | | Итого в день: | | | 57,95 | 60,63 | 176,45 | 1248,35 | 40,23 | |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН С |
|--------|--------------|--------------------------------|------------------|----------------|---|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| стр246 | 200 | Каша пшеничная молочная | пшено | 40 | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | 1 |
| | | | сахар | 5 | | | | | |
| | | | масло слив. | 5 | | | | | |
| | | | | | 5,04 | 6,27 | 24,29 | 157,16 | |
| 625 | 200 | Сок натуральный | сок | 200 | | | | | 2,4 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 1 | 0 | 23,4 | 94 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный 1 с. | хлеб 1 с. | 40 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 3 | 1,4 | 16,64 | 85,768 | |
| 114 | 70 | Сосиска отварная | сосиска | 70 | 8,61 | 17,71 | 0 | 123,2 | |
| | | | завтрак: | | | 17,65 | 25,38 | 64,33 | 460,128 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 20 | 40 | Салат из свежих овощей | помидор | 26 | | | | | |
| | | | лук | 5 | | | | | 5,4 |
| | | | масло раст. | 5 | | | | | |
| | | | огурец | 5 | | | | | |
| | | | | | 0,6 | 1,95 | 1,55 | 25 | |
| 44 | 250 | Суп рыбный из консервов | консервы рыбные | 40 | | | | | |
| | | | картофель | 100 | | | | | |
| | | | морковь | 20 | | | | | 3,21 |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | |
| | | | крупа перловая. | 8 | | | | | |
| | | | | | 10,18 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | |
| стр246 | 150 | Каша гречневая | гречка | 40 | 5,04 | 1,04 | 27,2 | 130,4 | 2 |
| 229 | 50 | Соус томатный основной | мука 1 сорта | 3 | | | | | |
| | | | томат-пюре | 3 | | | | | |
| | | | масло раст | 5 | | | | | |
| | | | | | 0,71 | 5,07 | 4,25 | 64,55 | |
| стр114 | 100 | курица запеченная | курица | 130 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 241 | 0,25 |
| 332 | 200 | Кисель | кисель | 24 | | | | | |
| | | | сахар | 10 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 30,6 | 118 | |
| 111 | фрукт | апельсин | 111 | 0,3 | 0 | 30 | 121 | 46,6 | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 39,68 | 30,76 | 138,94 | 988,17 | 57,46 |
| | | Итого в день: | | | 57,33 | 56,14 | 203,27 | 1448,30 | 60,86 |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическ ккал | ВИТАМИ Н С |
|---------|--------------|--|--------------------|----------------|---|-------|----------|-------------------|------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| стр277 | 110 | омлет натуральный | яйцо кур | 2шт | | | | | 0,15 |
| | | | молоко | 50 | | | | | |
| | | | масло сливочное | 3 | | | | | |
| | | | | | 10 | 16,7 | 1,9 | 199 | |
| 138 | 15/200 | Чай с сахаром | чай | 1 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | 0,33 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 15 | 58 | |
| стр565 | 40/10 | Хлеб с маслом | хлеб | 40 | | | | | |
| | | | масло | 10 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 3,12 | 6,24 | 19,92 | 143,28 | |
| стр 625 | 45 | Кондитерские изд. | кондитерские изд. | 45 | 1,2 | 1,1 | 11,74 | 104,16 | |
| | | Итого в завтрак: | | | 14,32 | 24,04 | 48,56 | 504,44 | 0,48 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 31.янв | 40 | Салат из отварного картофеля со свежим огурцом | картофель | 35,5 | | | | | |
| | | | огурец свежий | 5,5 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 6 | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | | | | | |
| | | | | | | | | 1,7 | 2,8 |
| 99 | 250 | Суп картофельный с бобовыми | говядина | 30 | | | | | |
| | | | картофель | 67 | | | | | |
| | | | лук | 12 | | | | | 3,84 |
| | | | морковь | 13 | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | |
| | | | горох | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | 10,88 | 6,44 |
| 83 | 25/25 | Гуляш из мяса отварного | мясо говядина | 50 | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | 1,15 |
| | | | лук репчатый | 18 | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 3 | | | | | |
| | | | томат-паста | 3 | | | | | |
| | | | | | | | | 3,87 | 4,12 |
| 271 | 150 | Каша пшенная | пшено | 40 | 5 | 1,4 | 26,8 | 174,3 | 1 |
| 250 | 200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты | 20 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | 0,1 |
| | | | | | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | |
| | 111 | фрукты | груша | 111 | 0,33 | 0 | 9,55 | 42,18 | 5 |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед | | | 27,03 | 16,46 | 123,12 | 781,73 | 11,09 |
| | | Итого в день: | | | 41,35 | 40,50 | 171,68 | 1286,17 | 11,57 |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность ккал | ВИТАМИН С |
|--------|---------------|--------------------------------------|---------------------------|------------|---|-------|----------|------------------------------|-----------|
| | | | | (г) | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| стр246 | 200 | Каша манная молочная | крупа манная | 30 | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | 1 |
| | | | сахар | 5 | | | | | |
| | | | масло слив | 5 | | | | | |
| | | | | | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | |
| 1 шт | Яйцо отварное | яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | |
| 699 | 200 | напиток яблочный | яблоки свежие | 25 | | | | | |
| | | | сахар | 24 | | | | | 0,1 |
| | | | | | 0,1 | 0 | 26,4 | 102 | |
| | | | | | | | | | |
| 3 | 40/10 | Хлеб с маслом | хлеб | 40 | | | | | |
| | | | масло | 10 | | | | | |
| | | | | | 2,97 | 6,24 | 16,792 | 147,37 | |
| 100 | Йогурт | йогурт | 100 | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | 0,6 | |
| | | Итого в завтрак: | | | 19,37 | 20,39 | 83,082 | 604,39 | 1,7 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 31 | 40 | Салат из свежей капусты | капуста свежая | 52,5 | | | | | |
| | | | кукуруза консервированная | 11 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 3 | | | | | 1,2 |
| | | | масло растительное | 2,5 | | | | | |
| | | | сахар | 2,5 | | | | | |
| | | | | | 0,64 | 2,68 | 4,76 | 42,8 | |
| 76 | 10/10/250 | Рассольник ленинградский со сметаной | говядина | 30 | | | | | |
| | | | картофель | 100 | | | | | |
| | | | лук | 6 | | | | | |
| | | | морковь | 13 | | | | | 3,02 |
| | | | крупа перловая | 5 | | | | | |
| | | | масло раст | 5 | | | | | |
| | | | огурцы соленые | 17 | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | |
| | | 7,23 | 8,34 | 17,57 | 170,7 | | | | |
| 101 | 100 | Тефтели мясная | мясо говядина | 100 | | | | | 2,07 |
| | | | хлеб пшеничный | 10 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 27 | | | | | |
| | | | | 12,72 | 11,52 | 12,8 | 208,8 | | |
| 271 | 150 | Макароны отварные | макароны | 52 | 5,46 | 0,47 | 39,48 | 174,3 | 8,9 |
| 332 | 200 | Кисель | кисель | 24 | | | | | |
| | | | сахар | 10 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 30,6 | 118 | |
| 111 | мандарины | мандарины | 111 | 0,888 | 0,222 | 8 | 42 | 46,6 | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 31,59 | 24,93 | 141,20 | 893,97 | 61,79 |
| | | Итого в день: | | | 50,96 | 45,32 | 224,28 | 1498,36 | 63,49 |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции, г | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН С | |
|-------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------|---|-------|---------|-------------------------|-----------|--------|
| | | | | (г) | белки | жиры | углевод | ккал | | |
| сборник 2004г Лапшина В.Т 160 | | ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | 250 | Суп молочный с макаронными изделиями | молоко | 125 | | | | | | |
| | | | макаронные изд. | 20 | | | | | 1 | |
| | | | масло слив. | 2 | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | | | | | | |
| | 548 | 45 | Кондитерские изд. | кондитерские изд. | 45 | 1,2 | 1,1 | 11,74 | 141 | 104,16 |
| | 395 | 200 | напиток лимонный | лимонн свеж | 16 | | | | | |
| | | | | сахар | 24 | | | | | 0,33 |
| | 3 | 10/15/40 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | хлеб 1 с. | 40 | 2,96 | 1,36 | 16,744 | 85,768 | |
| | | | | масло | 10 | 0,01 | 3,3 | 0,06 | 77 | |
| сыр | | | | 15 | 3,8 | 3,8 | 4,85 | 60 | | |
| | | итого: | | | 15,07 | 17,46 | 82,294 | 560,928 | 1,33 | |
| | | ОБЕД | | | | | | | | |
| 565 | 40 | Огурец свежий | огурец | 41 | | | | | 1,8 | |
| | | | | | 0,6 | 1,64 | 1,48 | 23,5 | | |
| 57 | 10/10/250 | Борщ с мясом со сметаной | говядина | 30 | | | | | | |
| | | | свекла | 50 | | | | | | |
| | | | капуста | 25 | | | | | | |
| | | | картофель | 27 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | 44,38 | |
| | | | морковь | 13 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | | |
| | | | сахар | 3 | | | | | | |
| | | томат | 8 | | | | | | | |
| | | | | | 10,1 | 8,6 | 13,4 | 172,6 | | |
| 104 | 100 | Котлета рыбная с соусом | сельдь+минтай | 155 | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | | |
| | | | хлеб | 22 | | | | | | |
| | | | масло растит. | 3 | | | | | | |
| | | | | | 14,9 | 4,1 | 11,2 | 148,9 | | |
| 206 | 150 | Картофельное пюре | картофель | 170 | | | | | | |
| | | | молоко | 24 | | | | | 5,4 | |
| | | | масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | | | | | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | | |
| 229 | 50 | Соус томатный основной | мука | 3 | | | | | | |
| | | | томат-пюре | 3 | | | | | 0,39 | |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | | |
| | | | | | 0,42 | 5,03 | 2,59 | 56,65 | | |
| 250 | 200 | Компот из с/ф | сухофрукты | 20 | | | | | 0,10 | |
| | | | сахар | 15 | | | | | | |
| | | | | | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | | |
| 3 | 111 | фрукт | яблоко | 111 | 0,33 | 0 | 9,55 | 44 | 11 | |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | | |
| | | Итого на обед: | | | 34,79 | 27,13 | 128,55 | 903,47 | 63,07 | |
| | | Итого в день: | | | 49,86 | 44,59 | 210,84 | 1464,40 | 64,4 | |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность ккал | ВИТАМИН С |
|--------|--------------|--------------------------------|---------------------|----------------|---|-------|----------|------------------------------|-----------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| стр246 | 200 | Каша рисовая молочная жидкая | рис | 30 | | | | | |
| | | | молоко | 100 | | | | | 1 |
| | | | сахар | 5 | | | | | |
| | | | масло слив. | 5 | | | | | |
| | | | | | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | |
| 395 | 200 | Кофейный напиток с молоком | коф. нап. | 2 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | 0,65 |
| | | | молоко | 100 | | | | | |
| | | | | | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | |
| 3 | 40/10 | Хлеб с маслом | хлеб | 40 | | | | | |
| | | | масло | 10 | | | | | |
| | | | | | 3,71 | 5 | 20,99 | 184,21 | |
| | 45 | Кондитерские | кондитерские изд. | 45 | 1,8 | 1,665 | 35,2 | 156,2 | |
| | | завтрак | | | 13,42 | 16,48 | 108,51 | 669,23 | 1,65 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 49 | 40 | Салат из моркови с яблоками | морковь | 30,5 | | | | | |
| | | | яблоки | 18 | | | | | |
| | | | сахар | 0,8 | | | | | 4,5 |
| | | | масло растительное | 2,5 | | | | | |
| | | | | | 0,6 | 0,9 | 4,5 | 25 | |
| 37 | 25/250 | Суп куриный с клецками | курица | 52 | | | | | |
| | | | картофель | 50 | | | | | |
| | | | морковь | 12 | | | | | 5,75 |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | |
| | | | масло раст | 5 | | | | | |
| | | | яйцо | 12 | | | | | |
| | | | мука | 25 | | | | | |
| | | | | 9,75 | 11,1 | 39,35 | 246,64 | | |
| 150 | 200 | Голубцы ленивые с соусом | мясо говядины | 80 | | | | | |
| | | | капуста свежая | 188 | | | | | 12,52 |
| | | | рис | 12 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 14 | | | | | |
| | | | | | 11,25 | 7,7 | 9,36 | 145,77 | |
| 332 | 200 | Кисель из концентрата | кисель из концентр. | 24 | | | | | |
| | | | сахар | 10 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 30,6 | 118 | |
| 3 | 111 | фрукт | банан | 111 | 3,33 | 0 | 24,9 | 101 | 8,77 |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 29,58 | 21,40 | 136,70 | 773,78 | 31,54 |
| | | Итого в день: | | | 43,00 | 37,88 | 245,21 | 1443,01 | 33,19 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество | Пищевые вещества (химический состав) | | | Энергетическая ценность ккал | ВИТАМИН С |
|-------|--------------|----------------------------------|--------------------|------------|--------------------------------------|-------|--------|------------------------------|-----------|
| | | | | | (г) | белки | жиры | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 115 | 160 | Омлет с колбасой | яйцо | 2 шт | | | | | |
| | | | молоко | 50 | | | | | 0,15 |
| | | | колбаса | 40 | | | | | |
| | | | масло слив | 3 | | | | | |
| | | | | | 15,2 | 21,2 | 4,4 | 277,4 | |
| 138 | 200 | Чай с молоком | чай | 1 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | 0,33 |
| | | | молоко | 80 | | | | | |
| | | | | | | 2,69 | 2,55 | 13,25 | 87,25 |
| 3 | 40/10/15 | Хлеб с маслом и сыром | хлеб | 40 | | | | | |
| | | | масло | 10 | | | | | |
| | | | сыр | 15 | | | | | |
| | | | | | | 5,864 | 4,12 | 19,92 | 136 |
| 114 | 100 | йогурт | йогурт | 100 | 5 | 1,5 | 8,5 | 70 | 0,6 |
| | | итого: | | | 28,754 | 29,37 | 46,07 | 570,65 | 1,08 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 5 | 40 | Салат из свежих помидоров | помидоры свежие | 33,5 | | | | | |
| | | | лук | 5 | | | | | |
| | | | масло растительное | 3,5 | | | | | |
| | | | | | | 0,36 | 2,95 | 1,55 | 34 |
| 124 | 10/10/250 | Щи из свежей капусты со сметаной | мясо говядины | 30 | | | | | |
| | | | капуста свежая | 63 | | | | | |
| | | | картофель | 40 | | | | | |
| | | | морковь | 13 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | | | | | 4,89 |
| | | | масло растительное | 5 | | | | | |
| | | | томатная паста | 2,5 | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | |
| | | | | | 6,98 | 7,14 | 10,32 | 136,2 | |
| 451 | 50 | Котлета мясная | мясо говядины | 50 | | | | | 2,07 |
| | | | хлеб пшен | 10 | | | | | |
| | | | вода | 15 | | | | | |
| | | | | | | 6,36 | 5,76 | 6,4 | 104,4 |
| 271 | 150 | Макароны отварные | макароны | 52 | 5,46 | 0,47 | 39,48 | 174,3 | |
| 229 | 50 | Соус томатный основной | мука | 3 | | | | | |
| | | | томат-пюре | 3 | | | | | 0,39 |
| | | | масло раст. | 5 | | | | | |
| | | | | | | 0,71 | 5,07 | 4,25 | 64,55 |
| 250 | 200 | Компот из сухофруктов | сухофрукты | 20 | | | | | 0,1 |
| | | | сахар | 15 | | | | | |
| | | | | | | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| 619 | 111 | мандарины | мандарины | 111 | 0,89 | 0,22 | 8,33 | 42 | 46,62 |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 26,01 | 23,31 | 129,72 | 816,82 | 56,87 |
| | | Итого в день: | | | 54,76 | 52,68 | 175,79 | 1387,47 | 57,95 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рец | Выход порции | Прием пищи, наименование блюда | Продукты | Количество (г) | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность ккал | ВИТАМИН С |
|--------|--------------|--------------------------------------|----------------------|----------------|---|--------|----------|------------------------------|-----------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 85 | 100/20 | Сырники творожные запеченные | творог нежирный | 100 | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 18 | | | | | |
| | | | яйцо | 15 | | | | | 0,23 |
| | | | сахар | 6 | | | | | |
| | | | масло растительное | 3 | | | | | |
| | | | джем фруктовый | 10 | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 10 | | | | | |
| | | | | | 14,9 | 35,15 | 26 | 256 | |
| 136 | 200 | Чай с сахаром | чай | 1 | | | | | |
| | | | сахар | 15 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 15 | 58 | |
| 3 | 50 | Хлеб пшен | хлеб из муки 1 сорта | 40 | 2,96 | 1,36 | 16,744 | 85,77 | |
| стр565 | 45 | Кондитерские | кондитерские изд. | 45 | 1,8 | 1,665 | 35,2 | 156,2 | |
| | | Итого в завтрак: | | | 19,66 | 38,175 | 92,944 | 555,97 | 0,23 |
| | | ОБЕД | | | | | | | |
| 20 | 40 | Свекла с чесноком | свекла | 46 | | | | | |
| | | | чеснок | 0,6 | | | | | 0,12 |
| | | | масло раст. | 3 | | | | | |
| | | | | | | 0,5 | 2,13 | 2,55 | 31,06 |
| 76 | 10/10/250 | Рассольник ленинградский со сметаной | говядина | 30 | | | | | |
| | | | картофель | 100 | | | | | |
| | | | лук | 6 | | | | | |
| | | | морковь | 13 | | | | | 3,02 |
| | | | крупа перловая | 5 | | | | | |
| | | | масло раст | 5 | | | | | |
| | | | огурцы соленые | 17 | | | | | |
| | | | сметана | 10 | | | | | |
| | | | | | 7,23 | 8,34 | 17,57 | 170,7 | |
| 88 | 200/40 | Жаркое по домашнему | мясо говядина | 80 | | | | | |
| | | | картофель | 240 | | | | | |
| | | | лук репчатый | 20 | | | | | 15,52 |
| | | | морковь | 33 | | | | | |
| | | | томат-паста | 6 | | | | | |
| | | | масло растительное | 13 | | | | | |
| | | | | | 9,2 | 7,6 | 23,12 | 203,12 | |
| 332 | 200 | Кисель из концентрата | кисель из концентр. | 24 | | | | | |
| | | | сахар | 10 | | | | | |
| | | | | | 0 | 0 | 30,6 | 118 | |
| 619 | 111 | фрукты | груша | 111 | 0,33 | 0 | 9,55 | 42 | 5 |
| 3 | 24 | Хлеб ржано-пшен. | хлеб ржано-пшен. | 24 | 1,65 | 0,3 | 11,29 | 51,6 | |
| 3 | 40 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3 | 1,4 | 16,7 | 85,77 | |
| | | Итого в обед: | | | 21,91 | 19,77 | 111,38 | 702,25 | 23,66 |
| | | Итого в день | | | 41,57 | 57,95 | 204,32 | 1258,22 | 23,89 |

Подсчет энергетической ценности питания за 10 дней

| Прием пищи | Пищевые вещества (химический состав), г | | | Энергетическая ценность | ВИТАМИН С |
|-----------------------------------|---|-------|----------|-------------------------|-----------|
| | белки | жиры | углеводы | Гк | |
| Итого в завтрак за 10 дней | 181,3 | 245,0 | 720,0 | 5379,3 | 20,0 |
| Среднее дневное значение завтрака | 18,1 | 24,5 | 72,0 | 537,9 | 2,0 |
| Итого в обед за 10 дней | 299,4 | 226,3 | 1255,9 | 8258,9 | 442,5 |
| Среднее дневное значение обеда | 29,9 | 22,6 | 125,6 | 825,9 | 44,3 |
| Итого в день: | 480,7 | 471,3 | 1976,0 | 13638,1 | 462,5 |
| Среднее в день | 48,1 | 47,1 | 197,6 | 1363,8 | 46,3 |