



1 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг-ская ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная рисовая	200	2,2	3,9	22,5	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,8	14,9	55,2	393
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 58	Борщ с мясом	200	8,2	2,0	5,6	43,9
306	Биточки рубленые из птицы	80	11,9	12,1	11,6	183
321	Пюре картофельное	130	2,0	3,2	13,6	91,5
	Огурец свежий	50	0,6	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	730	30,7	26,9	127,8	942,7

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
314	Каша вязкая гречневая	200	3,1	3,3	13,7	97,0
117	Гренки с сыром	40/15	1,6	12,0	59,9	44,7
397	Какао с молоком	200	3,2	3,2	15,8	107
	<i>итого за ужин</i>	600	8,2	18,1	88	232,7
Итого за 1 день		1870	54,0	64,4	278,6	1760



2 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная пшеничная	200	4,6	4,9	26,3	168
394	Чай с молоком	200	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,0	15,4	47,9	366
<u>Завтрак 2</u> 399	Сок фруктовый (яблоко, персик, мультифруктовый)	150	0,8	-	1,9	7,9
<u>Обед</u> 81	Суп на мясном б-не, с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	66,9
277	Гуляш из отварного мяса	80	2,0	16,3	5,2	25,0
204	Макаронные изделия отварные	130	3,8	5,5	20,8	103,4
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	69,6
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	690	30,1	26,6	78,6	706

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
255	Пудинг рыбный запеченный	130	10,6	3,8	7,7	115
355	Соус сметанный с томатом	20	1,8	5,0	7,0	80,1
20	Салат из квашеной капусты	40	1,4	5,1	9,0	87,4
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	118
	Кондитерское изделие (вафли, пряник, зефир, пастила, печенье)	50	1,8	1,6	13,6	77,2
	<i>итого за ужин</i>	630	21	17,6	63,7	499,5
Итого за 2 день		1910	63,3	61,6	261,1	1769

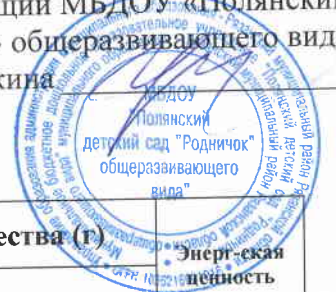


3 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг-кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная манная	200	3,2	3,9	21,4	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/5/15	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	460	12,2	13,4	43,1	341,6
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 82	Суп на кур. б-не, с макаронными изделиями	200	10,8	11,4	68,6	491
336	Капуста тушеная с мясом	180	2,7	3,2	9,4	75,1
	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
380	Компот из кураги и изюма	200	4,5	0,3	8,2	59,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	840	35,4	28,5	185,4	1037

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
483	Творожная булочка	60	6,5	3,03	24,8	153
458	Ватрушка с творогом	200	14,8	10,9	15,3	218
40	Салат из моркови и яблок	60	8,6	3,2	7,8	81,9
400	Молоко кипяченое	200	5,5	4,9	9,1	102
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118
	<i>итого за ужин</i>	440	15,7	8,5	51,3	314
	Итого за 3 день	1850	55,1	59,3	278,4	1856



4 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная геркулесовая	200	3,8	5,5	19,0	141
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
3	Бутерброд с маслом	40/10	6,7	8,5	19,4	180
	<i>итого за завтрак</i>	440	11,6	14,7	56,2	403
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 87	Суп с рыбными консервами, со сметаной	200	6,8	6,7	11,5	254,0
304	Плов из птицы	180	21,5	19,7	35,7	426
	Огурец свежий	50	0,6	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	700	26	19,4	53,2	494

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	69
237	Запеканка из творога с джемом	150/30	26,1	6,2	8,7	127
230	Вареники ленивые (отварные)	130	14,8	15,3	15,3	218
378	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,6	0,2	64,8	542
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,1	118
	<i>итого за ужин</i>	580	25,3	16,3	66,2	1008
Итого за 4 день		1840	68,7	55,3	252,2	2066



5 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	2,6	9,4	72,6
394	Чай с молоком	200	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	8,4	13,8	50,3	359
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп на мясном б-не, с рисом	200	9,5	11,03	63,5	391
282	Котлета рубленая	70	11,9	8,8	11,6	173
314	Каша вязкая перловая	130	3,1	3,3	13,7	97,0
348	Соус томатный	40	1,2	4,2	8,0	74,5
374	Компот из апельсинов (витаминный)	200	2,3	0,5	16,8	69,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	690	32	30,6	137,4	898,2

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	69
45	Винегрет овощной	150	1,4	6,2	8,4	94,8
8	Рыба соленая (филе)	30	4,3	2,13	-	36
399	Сок фруктовый (яблоко, персик, мультифруктовый)	200	0,8	-	19,1	79
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	118
	Кондитерское изделие (вафли, пряник, зефир, пастила, печенье)	50	1,8	1,6	13,6	77,2
	<i>итого за ужин</i>	590	12,0	10,43	65,3	405
Итого за 5 день		1820	56,2	59,7	276	1823



6 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 185	Каша молочная пшеничная	200	4,6	4,9	26,3	168
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,6	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,0	15,5	47,9	366
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 67	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном б-не, со сметаной	200	1,4	13,9	16,8	167,8
Обед 82	Суп с макаронными изделиями	200	10,8	11,4	68,6	491
282	Шницель рубленый	70	11,9	8,8	12,6	183
315	Рис отварной	130	6,0	5,1	34,9	200,0
348	Соус томатный	40	1,2	4,2	8,0	74,5
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	710	23,8	32,1	85,2	666,2

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
217	Омлет с морковью с сыром	150	9,1	15,8	11,4	184
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	18,8	102
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40/20	2,5	3,9	28,9	161
	<i>итого за ужин</i>	540	17,9	15	79,5	597
Итого за 6 день		1850	53,7	62,6	240,2	1747



7 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 185	Каша молочная манная	200	3,2	3,9	21,4	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,6	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	8,0	15,2	47,7	370,0
Завтрак 2 399	Сок фруктовый (яблоко, персик, мультифруктовый)	150	0,7	-	19,1	79
Обед 67	Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном б-не, со сметаной	200	1,4	13,9	16,8	167,8
277	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,0	21,6	5,2	25,0
314	Каша вязкая гречневая	130	3,1	3,3	13,7	97
10	Салат из горошка зеленого (кукурузы) консервированного (ой)	50	3,0	5,2	6,3	83,4
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	740	24,8	27,0	74,2	636,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
247	Рыбный рулет	150	5,7	2,9	1,54	55
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	70,0
398	Напиток из плодов шиповника	180	1,2	0,6	18,7	79
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	118
	Кондитерское изделие (вафли, пряник, зефир, пастила, печенье)	50	1,8	1,6	23,6	177,2
	<i>итого за ужин</i>	580	22,7	43,9	110,4	615,2
ИТОГ за 7 день		1900	56,2	55,0	242	1727



8 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная геркулесовая	200	3,8	5,5	19,0	141
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	40/6/15	6,7	8,5	19,4	180
<i>итого за завтрак</i>		460	11,6	14,8	56,2	403
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 81	Суп на мясном б-не, с бобовыми	200	2,2	2,1	6,5	53,9
282	Котлета рубленая	70	11,9	8,8	11,6	173
321	Пюре картофельное	150	2,0	3,4	13,6	152,5
	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
380	Компот из кураги и изюма	200	0,9	0,3	28,6	118,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
<i>итого за обед</i>		710	22,1	25,9	110,2	744,7
«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
235	Пудинг из творога с джемом	130/50	15,1	9,8	24,3	255
400	Молоко кипяченое	200	5,5	4,9	9,1	102
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	118
<i>итого за ужин</i>		530	24,6	13,9	79,4	549
ИТОГ за 8 день		1820	60,5	59,1	255,2	1815



9 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная рисовая	200	2,2	3,9	22,5	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итог за завтрак</i>	440	8,4	13,8	50,3	359
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 87	Суп с рыбными консервами, со сметаной	200	6,8	6,7	11,5	254,0
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	80	11,9	8,6	30,9	209
204	Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,8	29,7	129,3
	Огурец свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	720	21	22,5	76,5	654,1

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	95
241	Зразы (-сырники) из творога с изюмом со сгущенным молоком	130 50	14,8	10,9	51,4	287
213	Компот из свежих ягод	200	2,0	2,9	19,5	114
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	530	21,7	17,1	132,7	679
ИТОГ за 9 день		1810	56,3	39,4	267,1	1784



10 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
<u>Завтрак 1</u> 185	Каша молочная манная	200	3,2	3,9	21,4	134
394	Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,6	136
	<i>итого за завтрак</i>	440	9,8	14,8	55,2	393
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, ряженка, снежок)	120	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 76	Рассольник на мясном б-не, со сметаной	200	2,4	5,6	12,2	74,0
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	11,7	16,6	15,02	296
	Огурец свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	200	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	720	23,4	19,5	94,0	1040

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, груша, яблоко, мандарин, банан)	100	0,6	0,4	15,4	69
37	Салат овощной с яблоками и свеклой	150	1,2	2,0	7,3	36,6
466	Сдоба обыкновенная	60	3,9	2,4	26,2	141
	Хлеб пшеничный	20	4,0	0,5	24,2	118
399	Сок фруктовый	200	0,2	0,6	11,4	46,1
	<i>итого за ужин</i>	510	17,2	19,3	73,2	489,1
Итого за 10 день		1800	55,9	58,5	255,4	2014