

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	0.0462	0.00515	0.02817	187.0275	7.7/4/2
	Какао с молоком	180	0.00339	0.00322	0.02157	138.42	7.14/10/4
	Батон с маслом	20/8	0.00158	0.0072	0.01072	106.84	7.н035/3
10.00	Сок	100	0.0005	0.0001	0.0101	46	7.031/1
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0.00112	0.00207	0.00566	46.3575	7.6/2/3
	Бестроганов из отварного мяса говядины	60	0.00988	0.00981	0.00605	167.01	7.7/8/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	0.00367	0.00362	0.0226	133.128	7.н076/2
	Комполт из сухофруктов	150	0.00037	0.00002	0.01055	46.445	7.115/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	120	0.01428	0.02396	0.00995	312.1256	7.9/5/5
	Молоко сгущеное	20	0.00147	0.00174	0.01147	65.536	7.351
	Кефир	155	0.00433	0.00495	0.00634	86.66	7.075/1
	Вафли	22	0.00064	0.00056	0.01618	70	7.015/2
Итого за первый день:	1300	0.0907	0.06288	0.1801	1497		
День 2							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	0.00391	0.00408	0.02132	147.93	7.5/4/2
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом	20/8	0.00158	0.0072	0.01072	106.84	7.н035/3
10.00	Яблоко	120	0.00042	0.00042	0.01246	47.52	7.008
обед:	Борщ со сметаной	150	0.0013	0.00342	0.00911	74.6175	7.2/3
	Жаркое по-домашнему	140	0.00927	0.01007	0.01431	200.9985	7.н070/3
	Комполт из сухофруктов и шиповника	150	0.0003	0	0.01452	59.7	7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.00059	0.00338	0.00669	54.4117	7.10/1/1
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Рыба с овощами в омлете	110	0.01417	0.00693	0.00278	164.9906	7.н016/5
	Чай с молоком	150	0.00099	0.00106	0.00841	50.55	7.12/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за второй день:	1313	0.0401	0.04046	0.1456	1150.508		
День 3							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	0.00439	0.00588	0.02146	157.14	7.8/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0.0021	0.00211	0.01061	78.375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/5/9	0.00312	0.00551	0.01069	98.04	7.н189-3
10.00	Сок	100	0.0005	0.0001	0.0101	46	7.031/1
обед:	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	0.00198	0.0038	0.01227	98.3325	7.255/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	0.009	0.0114	0.0092	189.37	7.30/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0.00075	0.00128	0.00206	25.3059	7.178

	Компот из схофруктов и шиповника	150	0.0003	0	0.01452	59.7	7.7/10/2
	Гренки	10	0.00086	0.0001	0.00547	27.72	7.34/2/3
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
	Салат из свежих огурцов с растит	50	0.00037	0.00505	0.00177	51.46	7.14/1/1
уплотненный полдник:	Омлет запеченный или паровой	100	0.00974	0.01381	0.00174	190.075	7.2/6/3
	Снежок	155	0.00387	0.00476	0.01622	123.504	7.082-4
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за третий день:		1249	0.0403	0.0547	0.1374	1237.272	
День 4							
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	150	0.0037	0.00483	0.01815	142.335	7.16/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0.0021	0.00211	0.01061	78.375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/5/9	0.00312	0.00551	0.01069	98.04	7.н189-3
10.00	Напиток из шиповника	100	0.00024	0	0.01091	45	7.15/10/3
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0.00131	0.00082	0.00986	54.9975	7.18/2/3
	Биточки (котлета) из мяса кур	60	0.01061	0.01029	0.00962	191.61	7.5/9/2
	Капуста тушеная	120	0.00239	0.00319	0.0118	83.0964	7.н76с/3
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0.0003	0	0.01452	59.7	7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	60	0.00814	0.00115	0.00464	80.5575	7.9/7/2
	Салат из отварной свеклы с растит	50	0.00069	0.00371	0.00528	58.1397	7.20/1/1
	Чай	150	0	0	0.00681	28.425	7.10/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за четвертый день:		1239	0.0372	0.03269	0.1432	1058.726	
День 5							
завтрак:	Суп молочный с лапшой	150	0.00247	0.00287	0.00939	79.7925	7.21/2/3
	Кофейный напиток с молоком	150	0.0021	0.00211	0.01061	78.375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/5/9	0.00312	0.00551	0.01069	98.04	7.н189-3
10.00	Яблоко	120	0.00042	0.00042	0.01246	47.52	7.008
обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	0.00319	0.00299	0.0132	97.74	7.17/2/3
	Картофельное пюре	110	0.00216	0.00274	0.01605	104.0194	7.64с/3
	Тефтели из мяса говядины	60	0.00851	0.00873	0.00605	150.09	7.20/8/1
	Комполт из схофруктов и шиповника	150	0.0003	0	0.01452	59.7	7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0.0008	0.00337	0.00568	52.0279	7.6/1/1
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с изюмом	120	0.01533	0.01914	0.02002	347.012	7.11/5/1
	Молоко сгущеное	20	0.00147	0.00174	0.01147	65.536	7.351
	Чай	200	0	0	0.00908	37.9	7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за пятый день:		1359	0.0431	0.0501	0.1599	1309.203	
День 6							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	0.00441	0.00421	0.02488	166.41	7.14/4/2
	Какао с молоком	180	0.00339	0.00322	0.02157	138.42	7.14/10/4
	Батон с маслом	20/8	0.00158	0.0072	0.01072	106.84	7.н035/3

10.00	Напиток из шиповника	100	0.00024	0	0.01091	45	7.15/10/3
обед:	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	0.00135	0.00211	0.01054	66.8463	7.н-282
	Плов из филе индейки	180	0.01775	0.00966	0.0302	294.1446	7.162-н
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0.00086	0.00338	0.0061	53.498	7.5/1/1
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Суфле творожное	120	0.01441	0.02221	0.01635	360.714	7.19/5/2
	Молоко сгущеное	20	0.00147	0.00174	0.01147	65.536	7.351
	Кефир	155	0.00433	0.00495	0.00634	86.66	7.075/1
	Вафли	22	0.00064	0.00056	0.01618	70	7.015/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за шестой день:		1400	0.0541	0.05972	0.2052	1625.119	
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная на концентрированном молоке	150	0.00499	0.00635	0.01661	157.41	7.н331-1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	0.00177	0.0018	0.01511	92.736	7.030/2
	Батон	25	0.00193	0.00075	0.01333	58.75	7.189-8
	Масло сливочное	8	0.00004	0.0066	0.00006	59.84	7.01/4
10.00	Сок	125	0.00063	0.00013	0.01263	57.5	7.031/3/1
обед:	Суп-пюре гороховый	180	0.00749	0.00199	0.02106	138.06	7.29/2/2
	Азу с тушенкой	160	0.01067	0.01218	0.01624	236.4591	7.н152/2
	Компот из сухофруктов	150	0.00054	0.00003	0.0157	69.13	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	25	0.0017	0.0003	0.0105	45.25	7.н003-1
	Соль	0.003	0	0	0	0.003	7.044
уплотненный полдник:	Пудинг творожный с изюмом	100	0.01243	0.01507	0.01272	261.9721	7.н140с/5
	Печенье	10	0.00104	0.00052	0.00768	45.8	7.208
	Биоiogурт	130	0.0039	0.0039	0.0247	146.9	7.270/1/3
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за седьмой день:		1023.003	0.05017	0.04998	0.18638	1462.21	
День 8							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	0.00405	0.00543	0.01702	148.296	7.н119с-2
	Какао с молоком	180	0.00286	0.00266	0.02071	126.62	7.14/10/5
	Батон	25	0.00193	0.00075	0.01333	58.75	7.189-8
	Сыр	11	0.00263	0.00271	0	35.6224	7.435/7
10.00	Банан	105	0.0011	0.00007	0.01602	65.415	7.183-8
обед:	Суп с клецками с мясом курицы	180	0.00525	0.00289	0.01023	94.4656	7.192-2
	Плов с мясом курицы	160	0.01548	0.01447	0.02373	307.8464	7.4/9
	Компот из кураги	150	0.00049	0	0.01871	76.46	7.110
	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0.00061	0.00258	0.00265	32.581	7.291
	Хлеб пшеничный	20	0.00114	0.00014	0.00752	34.65	7.144
	Хлеб ржаной	25	0.00132	0.00024	0.00836	36.2	7.н003-1
уплотненный полдник:	Макаронные изделия в молоке	150	0.00498	0.00608	0.01775	159.04	7.291
	Кисель	150	0	0	0.01658	70.27	7.387/1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Зефир	45	0.00036	0	0.03533	136.8	7.293-1
Итого за восьмой день:		1396	0.0422	0.03802	0.28318	1383.016	

День 9							
завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	0.00354	0.00453	0.01613	129.62	7.н066-5
	Кофейный напиток с молоком	150	0.00384	0.00401	0.01556	125.775	7.219-1
	Батон	25	0.00193	0.00075	0.01333	58.75	7.189-8
	Масло сливочное	8	0.00004	0.0066	0.00006	59.84	7.01/4
10.00	Сок	125	0.00063	0.00013	0.01263	57.5	7.031/3/1
обед:	Борщ со сметаной	180	0.00157	0.00409	0.01092	89.541	7.2/2/2
	Котлета из говядины	50	0.00923	0.00799	0.00234	130.3853	7.н163/3
	Каша гречневая	120	0.00424	0.00386	0.02608	150.219	7.н076/2
	Напиток Витошка	150	0	0	0.00259	12	7,507/1
	Хлеб пшеничный	20	0.0014	0.00014	0.00752	34.6	7.144
	Хлеб ржаной	25	0.0017	0.0003	0.0105	42.25	7.н003-1
уплотненный полдник:	Пудинг из творога с морковью	80	0.00883	0.01217	0.01466	223.4047	7.18/5/8
	Сгущеное молоко	15	0.00111	0.00131	0.0086	49.152	7.004
	Биокефир	130	0.00364	0.00416	0.0052	72.8	7.403/5
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
	Печенье	10	0.00104	0.00052	0.00768	45.8	7.208
Итого за девятый день:		1258	0.04428	0.5116	0.16028	1328.637	
День 10							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	0.00483	0.00474	0.02423	173.61	7.15/4/2
	Кофейный напиток с молоком	150	0.0021	0.00211	0.01061	78.375	7.13/10/2
	Батон с маслом и сыром	20/5/9	0.00312	0.00551	0.01069	98.04	7.н189-3
10-00	Яблоко	120	0.00042	0.00042	0.01246	47.52	7.008
обед:	Рассольник домашний со сметаной	150	0.00137	0.00349	0.00954	79.5675	7.10/2/3
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	0.01251	0.01217	0.02168	267.3069	7.н041/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0.00075	0.00128	0.00206	25.3059	7.178
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.00059	0.00338	0.00669	54.4117	7.10/1/1
	Хлеб ржаной	25	0.00165	0.0003	0.01045	45.25	7.002
уплотненный полдник:	Гарнир овощной сборный	130	0.00336	0.00411	0.01585	121.2125	7.36/3/2
	Чай	150	0	0	0.00681	28.425	7.10/10/2
	Хлеб пшеничный	20	0.00154	0.0006	0.01066	47	7.189-3
Итого за десятый день:		1354	0.03404	0.03787	0.16971	1187.305	
Итого за весь период		13102	0.47619	0.86569	1.59861	14156.95	
Среднее значение за период		1310.2	0.04648	0.08657	0.15986	1415.695	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

|

|

|

|

|

|

|
|

|

|

|

|

|

|

|