

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	180	0.00556	0.00617	0.03381	224.433	7.7/4/1
	Какао с молоком	200	0.00147	0.0013	0.014	78.37	7.14/10/4
	Батон с маслом	25/8	0.00258	0.00759	0.01765	137.39	7.н035/2
10.00	Сок	100	0.0005	0.0001	0.0101	46	7.031/1
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	180	0.00135	0.00248	0.00678	55.629	7.6/2/2
	Бестрогонов из отварного мяса говядины	80	0.01272	0.01309	0.00474	208.248	7.7/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0.00472	0.00632	0.02899	187.9041	7.076-1
	Комполт из схофруктов	200	0.00049	0.00003	0.01708	74.56	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	0.01744	0.03063	0.02186	429.99	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
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Вафли	25	0.0008	0.0007	0.02023	87.5	7.015/1
Итого за первый день:		1526	0.0572	0.07579	0.2169	1791.15	
День 2							
завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	0.00471	0.00489	0.02559	177.516	7.5/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом	25/8	0.00258	0.00759	0.01765	137.39	7.н035/2
10.00	Яблоко	120	0.00042	0.00042	0.01246	47.52	7.008
обед:	Борщ со сметаной	180	0.00174	0.00455	0.01216	99.49	7.2/2
	Жаркое по-домашнему	180	0.01178	0.01293	0.01738	253.3017	7.н070/1
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.00059	0.00338	0.00669	54.7117	7.10/1/1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Рыба с овощами в омлете	110	0.01417	0.00734	0.00264	168.6457	7.н016/5
	Чай с молоком	200	0.00132	0.00141	0.01122	67.4	7.12/10
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за второй день:		1526	0.0457	0.04651	0.1739	1343.005	
День 3							
завтрак:	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	0.00527	0.00707	0.0275	188.604	7.8/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0.00459	0.00817	0.01604	145.7928	7.357/4
10.00	Сок	100	0.0005	0.0001	0.0101	46	7.031/1
обед:	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	0.00257	0.00502	0.01614	129.569	7.255
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	0.009	0.0114	0.0092	189.37	7.30/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.00092	0.00255	0.00313	43.62	7.1/11
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10
	Гренки	20	0.00171	0.00019	0.01094	55.44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0.00037	0.00505	0.00177	51.46	7.14/1/1
	Омлет запеченный или паровой	100	0.00974	0.01381	0.00174	190.075	7.2/6/3
уплотненный полдник:	Снежок	155	0.00387	0.00476	0.01622	123.504	7.082-4
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за третий день:		1483	0.0455	0.06194	0.1706	1454.275	
День 4							
завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	180	0.00446	0.0058	0.02179	170.802	7.16/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0.00459	0.00817	0.01604	145.7928	7.357/4

10.00	Напиток из шиповника	100	0.00024	0	0.01091	45	7.15/10/3
обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0.00157	0.00098	0.01183	65.997	7.18/2/2
	Мясо кур отварное в соусе	80	0.00971	0.01071	0.00205	159.584	7.2/9/1
	Капуста тушеная	130	0.00255	0.00418	0.01206	94.2305	7.н76с/2
	Комполт из сухофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Биточки (котлеты) рыбные	80	0.01372	0.00476	0.00618	133.21	7.9/7
	Салат из отварной свеклы с растительным мас	60	0.00083	0.00445	0.00634	69.73	7.20/1
	Чай	200	0	0	0.00908	37.9	7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за четвертый день:		1528	0.04614	0.04305	0.16431	1259.276	
День 5							
завтрак:	Суп молочный с лапшой	150	0.00247	0.00287	0.00939	79.7925	7.21/2/3
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0.00459	0.00817	0.01604	145.7928	7.357/4
10.00	Яблоко	120	0.00042	0.00042	0.01246	47.52	7.008
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	0.00382	0.00358	0.01583	117.288	7.17/2/2
	Картофельное пюре	130	0.00258	0.00324	0.01915	123.899	7.н64-с-2
	Тефтели из мяса говядины	80	0.01134	0.01163	0.00808	200.12	7.20/8
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7.7/10
	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	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Запеканка из творога с изюмом	150	0.01918	0.02393	0.02504	433.765	7.11/5/2
	Молоко сгущеное	20	0.00147	0.00174	0.01147	65.536	7.351
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Чай	200	0	0	0.00908	37.9	7.10/10
Итого за пятый день:		1578	0.0536	0.06235	0.1896	1593.471	
День 6							
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	0.0053	0.00505	0.02987	199.692	7.14/4/1
	Какао с молоком	200	0.00147	0.0013	0.014	78.37	7.14/10/4
	Батон с маслом	25/8	0.00258	0.00759	0.01765	137.39	7.н035/2
10.00	Напиток из шиповника	100	0.00024	0	0.01091	45	7.15/10/3
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	0.00163	0.00253	0.01265	80.2172	7.н-282/1
	Плов из филе курицы	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
	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	53.4948	7.5/1/1
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Суфле творожное	150	0.01801	0.02776	0.02043	450.8925	7.19/5/1
	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
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Вафли	25	0.0008	0.0007	0.02023	87.5	7.015/1
Итого за шестой день:		1526	0.05864	0.06524	0.2231	1764.427	
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная на концентрированном молоке	200	0.00633	0.00881	0.02264	214.15	7.331
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	0.0022	0.00224	0.01607	103.6	7.030-2
	Батон	30	0.00231	0.0009	0.01599	70.5	7.189-4
	Масло сливочное	8	0.00004	0.0066	0.00006	59.84	7.01/4
10.00	Сок	150	0.0009	0.00018	0.01818	82.8	2021/21
обед:	Суп-пюре гороховый	250	0.0104	0.00277	0.02926	191.75	7.29/2/1
	Азу с тушенкой	200	0.01333	0.01526	0.02029	295.7499	7.н152/6
	Компот из сухофруктов	200	0.00049	0.00003	0.01708	74.56	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	30	0.00198	0.00036	0.01254	54.3	7.002/1
	Соль	30	0	0	0		7.044

уплотненный полдник:	Пудинг творожный с изюмом	130	0.01617	0.02017	0.01654	346.4283	7.н140с/1
	Биоiogурт	150	0.0045	0.0045	0.0285	169.5	7.270/1/5
	Печенье	20	0.00125	0.00062	0.00922	54.96	7.208/3
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за седьмой день:		1638	0.06294	0.0628	0.22641	1810.538	
День 8							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	0.00481	0.00702	0.02095	184.8025	7.174
	Какао	200	0.00242	0.00242	0.01472	97.33	7.285/4
	Батон	30	0.00231	0.0009	0.01599	70.5	7.189-4
	Сыр	12	0.00287	0.00296	0	38.8608	7.435/10
10.00	Банан	110	0.00116	0.00008	0.01679	68.53	7.183-6
обед:	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0.00061	0.00258	0.00265	32.581	7.291
	Суп с клецками с мясом курицы	250	0.00729	0.004	0.01423	131.2045	7.192-1/1
	Плов из мяса курицы	250	0.02419	0.0226	0.03708	481.01	7.4/9
	Компот из кураги	200	0.00049	0	0.01871	76.46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	30	0.00198	0.00036	0.01254	54.3	7.002/1
	Соль	30	0	0	0		
уплотненный полдник:	Макаронные изделия в молоке	200	0.00459	0.00604	0.0153	145.56	7.н132
	Кисель	200	0	0	0.01658	70.27	7.387/1
	Зефир	45	0.00036	0	0.03533	136.8	7.293-1
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
Итого за восьмой день:		1857	0.08195	0.04932	0.24091	1680.609	
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	0.00439	0.0066	0.02086	174.2425	7.066
	Кофейный напиток с молоком	200	0.00557	0.00577	0.02136	177.82	7.029/1
	Батон	30	0.00231	0.0009	0.01599	70.5	7.189-4
	Масло сливочное	8	0.00004	0.0066	0.00006	59.84	7.01/4
10.00	Сок	180	0.0009	0.00018	0.01818	82.8	2021/21
обед:	Борщ со сметаной	250	0.00217	0.0057	0.01518	124.3625	7.2/2/1
	Каша гречневая	150	0.00472	0.00632	0.02899	187.9041	7.076-1
	котлета из говядины	90	0.01531	0.01406	0.00465	228.0753	7.163/2
	Напиток Витошка	200	0	0	0.00346	16	7.507
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050
	Хлеб ржаной	30	0.00198	0.00036	0.01254	54.3	7.002/1
уплотненный полдник:	Пудинг из творога с морковью	100	0.00981	0.01419	0.0163	254.92	7.18/5
	Биокефир	150	0.0042	0.0048	0.006	84	7.403/7
	Печенье	20	0.00125	0.00062	0.00922	54.96	7.208/3
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.05
	Сгущенное молоко	18	0.00111	0.00131	0.0086	49.152	7.004
Итого за девятый день:		1666	0.0568	0.06777	0.20143	1711.276	
День 10							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	0.00581	0.00569	0.02908	208.332	7.15/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	0.0028	0.00282	0.01414	104.5	7.13/10
	Батон с маслом и сыром	30/6/9	0.00459	0.00817	0.01604	145.7928	7.357/4
10.00	Сок	180	0.0009	0.00018	0.01818	82.8	2021/21
обед:	Рассольник домашний со сметаной	180	0.00164	0.00417	0.01145	95.481	7.10/2/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	0.01915	0.01777	0.02408	362.5484	7.н041/2
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0.00092	0.00255	0.00313	43.62	7.1/11
	Комполт из схофруктов и шиповника	200	0.0004	0	0.01935	79.6	7,7/10
	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	54.7117	7.10/10/1/1
	Хлеб ржаной	33	0.00218	0.0004	0.01379	59.73	7.003-9
уплотненный полдник:	Гарнир овощной сборный	150	0.00385	0.0014	0.01826	105.325	7.36/3
	Чай	200	0	0	0.00908	37.9	7.10/10
	Хлеб пшеничный	20	0.00152	0.00018	0.01002	46.2	7.050

Итого за десятый день:		1608	0.04519	0.04713	0.19681	1435.741	
Итого за весь период		15372	0.51167	0.57128	1.88092	15173.67	
Среднее значение за период		1537.2	0.05117	0.05713	0.18809	1517.366	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|

|