

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
214	Каша молочная ваниль из крупы с овсяными хлопьями	150	5,7	8,02	25,4	274
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
452	Каша с яблоком	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,3	119
106	Суп куриный	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сыр флокентный	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,1	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
итого за день			47,03	49,72	206,66	1481,06

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
212	Каша молочная ваниль из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	150	8,5	12,7	42,24	270
454	Кефирный напиток	200	2,79	0,04		91
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131
обед						
115	Суп картофельный с картофелем и морковью	250	5,8	8	12,4	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
128	Жареные макароны	200	5,6	12,4	5,7	95
п/п	Грибы	100	0,4	0,7	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из померанца	200	0,56		17,8	112
итого за день			41,06	47,29	175,41	1271,06

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
225	Каша пшеница молотая с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	45/15	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,06	60
обед						
42	Салат картофельный с картофелем и помидорами	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с маслом подсолнечным и сметаной	250	6,1	8,3	23,4	93
330	Плов из курицы	200	10,4	0,43	24,43	187
п/п	Макарон	100	0,4	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
457	Чай с сахаром	200	0,68		25,05	95
итого за день			43,72	44,74	200,74	1597,06

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
217	Каша молочная рисовая ваниль с маслом сливочным	150	8,59	16,4	57,4	194
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порционный	15	3,86	3,9		51
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Каша на овсянке	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
122	Суп с рыбными котлетами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Утка отварная	60	2	10,24	9,5	25
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	190
349	Грибный суп с картофелем и фрикадельками с соусом	100	3	0,79	4,25	69
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сыр твердый порционный	200	0,12		38,84	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
итого за день			48,11	47,93	224,28	1510,06

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
268	Омлет картофельный с картофелем сливочным	200	10	25,9	5,3	285
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	45/15	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
464	Кефирный напиток	200	2,79	0,04	15,8	91
обед						
7	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
110	Суп куриный с курицей (с овощами)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макарон отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	204
339	Котлеты из мяса говядины с фаршем	100	6	3,5		159
483	Кисель из померанца	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
итого за день			49,28	54,49	168,79	1481,06

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша овсяная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,72	23,4	234
64	Бутерброд (сдоб. пшеничный) с маслом и сыром	45,15	3,9	8,7	24,7	192
п.п.	Полусыр	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			3,04	60
обед						
129	Суп с мясом, овощами, картофелем и курицей	250	9,6	6,5	30,2	154
п.п.	Нарезка из свежих овощей	60	1,3	3,12	4,2	50
333	Картофельные	200	2,8	7,05	35,95	144
457	Чай с сахаром	200	1,68		23,05	95
п.п.	Желе	140	3,4	0,4	15,4	43
п.п.	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п.п.	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			35,84	38,16	104,94	1156,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
279	Запеканка из творога	50	7,81	19,05	34,6	312
69	Бутерброд (сдоб. пшеничный) со сливочным маслом	45,15	3,75	1,45	25,7	131
п.п.	Полусыр	90	5	3,2	3,5	68
462	Каша на молоке	200	2,61	0,45	23,95	119
обед						
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	164,5
113	Суп гороховый с грибами и мясом говядины и ф.	250	9,6	6,5	6	119
294	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гречка из мяса говядины и ф.	100	11,8	7,34	6,84	103
109	Сладкий фруктовый	200	2,12		38,71	135
п.п.	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п.п.	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			50,29	36,99	134,37	1875,50

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	5,2	6,3	17,5	274
63	Бутерброд (сдоб. пшеничный) с сыром	45,15	3,75	1,45	25,7	131
п.п.	Полусыр	90	5	3,2	3,5	68
465	Каша на молоке	200	2,74	0,52	24,8	91
обед						
128	Суп мясной с овощами и курицей	250	5,4	4	16,2	150
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	123
153	Картофель отварной с луком	150	4,22	6,86	16,33	159,5
339	Котлета из мяса говядины и ф.	100	6	3,8		159
494	Компот из ягод и фруктов	200	0,33	0,2	12,24	91
п.п.	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п.п.	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			41,29	35,14	174,15	1411,50

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
214	Каша овсяная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,72	23,4	234
64	Бутерброд (сдоб. пшеничный) со сливочным маслом	45,15	3,9	8,7	24,7	192
п.п.	Полусыр	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			3,04	60
обед						
100	Рыбные котлеты с мясом говядины и ф. и сметаной	250	5	7	12	150
п.п.	Нарезка из свежих овощей	60	1,3	3,12	4,2	50
377	Картофельные пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
249	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п.п.	Молочарин	130	0,8	0,2	7,3	38
п.п.	Суп овощной	200	0,12		30,98	155
п.п.	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п.п.	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			38,87	45,11	181,41	1397

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша овсяная вязкая молочная "Геркулес" со сливочным маслом	150	9,5	12,7	42,24	270
69	Бутерброд (сдоб. пшеничный) со сливочным маслом	45,15	3,75	1,45	25,7	131
п.п.	Полусыр	90	5	3,2	3,5	68
462	Каша на молоке	200	2,61	0,45	23,95	119
обед						
103	Суп из свежей капусты с картофелем и мясом говядины и ф.	250	9	7	17	130
53	Начо овощная	60	3	6	8	50
376	Рыба с курицей	200	7,51	7,96	12,26	122
п.п.	Желе	130	0,4	0,4	10,4	45
п.п.	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п.п.	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
283	Кисель из плодов	200	0,16		17,8	72
всего за день			49,83	49,38	213,25	1121,00
Итого за 10 дней			462,00	474,00	#ЗНАЧ:	34100,00
Среднее за 10 дней			46,20	47,40	#ЗНАЧ:	3410,00