



1 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный рисовый	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,4	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,6	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,8	11,4	68,6	419
306	Биточки рубленые из птицы	70	8,7	8,0	5,3	127
321	Пюре картофельное	120	2,0	3,2	14,0	91,5
	Салат из квашеной капусты	30	1,4	5,1	9,0	87,4
376	Компот. из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	28,4	28,4	127,4	868,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
314	Каша вязкая	150	3,1	3,3	13,7	97
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2,0	10,6	70
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	10,0	6,2	63,9	354

2 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный геркулесовый	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
Завтрак 2 399	Сок фруктовый Кондитерка	50 50	0,8	-	1,9	7,9
Обед 58	Борщ с капустой и картофелем	150	8,2	20,0	56,4	439
304	Плов из птицы	180	2,2	19,7	35,7	406
53	Икра кабачковая	30	9,1	4,6	5,9	69,6
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	25	45	128,5	1058

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
247	Рыбная котлета	80	10,6	3,8	7,7	107
355	Соус сметанный с томатом	30	1,8	5,0	7,0	80,1
	Огурец соленый	50	0,5	2,8	3,5	43,7
397	Какао с молоком	180	3,2	2,7	13,0	89
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	20,7	15,2	70,8	250,7
Итого за 2 день		1550	54,6	72,9	323,1	1615

3 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный пшеничный	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	4,7	7,0	14,6	139
	<i>итого за завтрак</i>	400	10,3	12,1	121,9	301,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп картофельный с крупой	150	9,5	11,03	63,5	391
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	15,9	16,0	59,9	44,7
274	Мясо тушеное с овощами и соусом	180	16,2	13,3	11,03	228
	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,1	10,5
380	Компот из кураги и изюма	150	4,5	0,3	14,3	59,2
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	50	41,3	167,5	820,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
235	Пудинг из творога с джемом	150/30	15,1	10,8	24,3	255
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102
	Хлеб пшеничный	15	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	25,2	16,6	73	544
Итог за 3 день		1600	90,7	74,5	370	1460



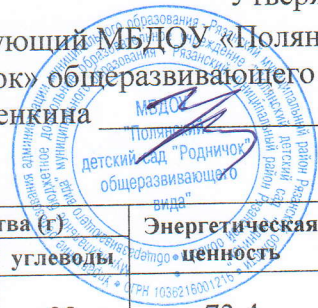
4 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	4,7	7,0	14,6	139
	<i>итого за завтрак</i>	400	10,3	12,1	121,9	301,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 77	Суп картофельный	150	9,4	11,3	6,7	40,5
277	Гуляш из отварного мяса	70	2,0	1,6	5,2	250
314	Каша рассыпчатая гречневая	120	3,1	3,3	13,7	97,0
	Огурец свежий	40	0,5	2,8	3,5	43,7
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	20,5	19,7	59,6	574,7

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
231	Сырники из творога со сгущ. молоком	150/30	18,7	12,7	11,4	234
378	Кисель из плодов и ягод свежих	180	0,6	0,2	134,6	542
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	24,0	13,8	185,6	963
Итого за 4 день		1600	60,0	50,1	374,7	1931

5 ДЕНЬ



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный манный	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 58	Суп картофельный с рисом	150	9,5	11,03	63,5	391
282	Котлета рубленая	70	11,9	8,8	11,6	173
348	Соус томатный	30	1,2	4,2	8,0	74,5
204	Макаронные изделия отварные	120	3,8	5,5	20,8	103,4
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	30,3	30,4	139,3	829

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	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	2,2	-	36
399	Сок фруктовый	200	0,8	-	19,1	79
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	700	11,1	9,3	67,1	396,8
Итог за 5 день		1750	54,7	56,9	335,9	1589



6 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 173	Суп молочный рисовый	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 87	Суп с рыбными консервами	150	3,4	3,4	5,7	66,9
277	Гуляш из отварного мяса	70	2,0	1,6	5,2	25,0
313	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,7	4,6	25,8	162,5
53	Икра кабачковая	30	9,1	4,6	5,9	69,6
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	700	25,7	14,9	73,1	480

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
207	Макароны отварные с сыром	150	11,7	10,3	31,8	264
396	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	2,7	1,8	18,8	102
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	600	19,0	13	90,2	553
Итого за 6 день		1750	58	45,1	293	1423

7 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный геркулесовый	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
Завтрак 2 399	Сок фруктовый	50	0,8	-	1,9	7,9
	Кондитерка	50				
Обед 82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	10,8	11,4	68,6	419
312	Кнели куриные с рисом	80	17,5	3,4	4,9	120
355	Соус сметанный с томатом	30	1,8	5,0	7,0	80,1
20	Салат из белокочанной капусты	40	1,4	5,1	9,0	87,4
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	37,0	25,6	120	850

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
249	Рыба, запеченная в омлете	150	13,1	4,4	2,6	102
53	Икра кабачковая	40	0,9	4,7	5,9	69,6
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	22,3	13,2	63,9	466
ИТОГ за 7 день		1550	68,2	51,5	307,8	1622

8 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 94	Суп молочный пшеничный	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
3	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	4,7	7,0	14,6	139
	<i>итого за завтрак</i>	400	10,3	12,1	121,9	301,4
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 77	Суп картофельный с фрикадельками	150	9,4	11,3	6,7	40,5
282	Шницель рубленый	70	11,9	8,8	11,6	173
204	Макаронные изделия отварные	120	3,8	5,5	20,8	103,4
347	Соус белый основной	30	0,6	3,5	3,7	48,7
	Помидор свежий	50	0,6	0,07	2,1	10,5
374	Компот из апельсинов (витаминный)	150	2,3	0,5	16,8	69,3
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	750	31,9	30,3	78,4	532,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Флоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
241	Зразы из творога с изюмом со сгущенным молоком	150/40	14,8	10,9	31,4	277
375	Компот из свежих ягод	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	600	22,3	14,2	85,4	555
ИТОГ за 8 день		1850	69,7	61,1	178,1	1481

9 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 94	Суп молочный манный	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итог за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
Завтрак 2 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
Обед 67	Щи из свеж.капусты и картофеля	150	6,9	19,5	3,9	33,9
295	Руллет с яйцом и луком	70	9,6	7,8	7,4	138
321	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,6	91,5
	Огурец свежий	50	0,6	0,07	2,1	10,5
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0,1	13,8	56,5
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	24,6	31,2	57,5	417,4

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
483	Булочка «Творожная»	80	6,5	3,03	24,8	153
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,07	102
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	16,6	8,9	73,5	442
ИТОГ за 9 день		1550	54,5	57,3	260,5	1250

10 ДЕНЬ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак 1</u> 93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,9	2,7	93	73,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,34	14,3	89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,5	7,6	14,62	136
	<i>итого за завтрак</i>	350	8,1	12,7	121,9	298,4
<u>Завтрак 2</u> 401	Кисломолочные продукты	100	5,22	4,5	7,6	92
<u>Обед</u> 81	Суп картофельный с крупами	150	8,4	13,4	48,6	349
298	Птица, тушенная в соусе с овощами	110	11,9	8,6	20,9	209
315	Рис отварной	70	2,4	3,6	24,5	139
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,3	18,7	79
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87
	<i>итого за обед</i>	600	26,6	26,5	129,4	863

«УПЛОТНЕННЫЙ» ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА

368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,4	15,4	69
216	Омлет натуральный с сыром	150	9,1	15,8	1,4	184
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141
399	Сок фруктовый	180	0,2	0,6	11,4	46,1
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	24,2	118
	<i>итого за ужин</i>	500	17,8	19,7	78,6	558,1
Итого за 10 день		1550	57,7	63,4	337,5	1812