

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	7.07	8.15	29.86	219.75	0.91	93
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	17.57	118.0	1.5	397
Всего:			16.45	16.5	66.82	517.8		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97.0		
Обед:	Салат «Витаминный»	30	0.5	2.17	3.5	45.41	8.55	217
	Свекольник со сметаной	200	1.8	4.4	13.8	92.0	5.4	176
	Бефстроганов с соусом сметанным	60/40	16.68	12.57	4.38	249.0	0.01	278/357
	Макароны отварные	110	4.54	2.77	21.78	130.2		204
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф	180	0.2	0.1	10.7	44.0	16.5	491
Всего:			27.22	22.6	74.31	657.11		
			5.4	4.8	9.4	102.0		
Уплотненный полдник:								
	Рагу из овощей	180	1.9	10.9	11.23	150.0	7.8	137
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	Выпечка	50	2.9	9.12	25.04	180.0		
Всего:			12.31	22.61	65.06	494.0		
Итого за день:			64.38	66.51	260.4	1868.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	4.39	4.2	33.19	118.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		213
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.0	1.3	395
Всего:			15.9	15.54	68.27	442.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра кабачковая	40	0.48	2.85	3.1	39.1		
	Суп овощной со сметаной	200	1.4	3.6	7.2	66.6	7.08	117
	Тефтели с соусом	60/40	10.21	12.53	13.79	212.0	0.61	287
	Картофельное пюре	120	3.06	5.0	20.44	137.0	18.16	321
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0	0.4	3.76
Всего:			19.1	24.5	92.5	664.2		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка со сладким соусом	130/40	27.75	20.2	36.93	271.5	0.36	237
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Кисломолочный продукт	200	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Кондитерское изделие	40	1.08	9.0	25.88	69.0		
Всего:			32.4	29.78	99.2	500.0		
Итого за день:			73.3	74.6	292.8	1805.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Омлет натуральный, кабачковая икра	100/40	11.5	20.6	2.36	240.0	0.15	215
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89.0	1.20	394
Всего:			16.1	19.5	62.2	402.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0		
Всего:			3.0		48.0	97.0		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	3.8		
	Суп с макаронными изделиями	200	2.28	2.46	13.46	85.2	0.88	82
	Биточки куриные	80	16.88	10.88		169.0		400
	Свекольное пюре	120	18.5	4.21	10.93	89.12	9.53	324
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Кисель из кураги	180	0.81	0.05	25.99	107.63	0.44	380
Всего:			27.2	19.14	77.4	591.43		
Уплотненный полдник:	Пудинг из круп	200	10,57	12,58	67,88	427		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	20.76	94.4		
	Напиток из шиповника	200	0.24	0.1	18.33	100.0	15.0	256
	Выпечка	50	7.7	3.12	25.04	180.0		
Всего:			22.6	30.22	66.49	614.4		
Итого за день:			68.9	73.6	280.3	1788.43		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	2.17	3.99	27.45	154.0		185
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.0	1.3	395
Всего:			8.6	10.7	62.25	415.25		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра морковная	50	1.1	2.8	4.7	48.0	2.8	54
	Рассольник со сметаной	200	1.6	4.0	12.0	91.0		
	Гуляш с соусом	80/50	18.63	15.3	5.24	250.0	1.11	277
	Гречка отварная	100	3.0	4.27	14.6	125.0		186
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из вишни	200	0.2	0.1	10.7	44.0		491
Всего:			28.0	27.0	67.4	654.0		
Уплотненный полдник:								
	Суфле из рыбы	170	29.41	16.25	4.8	294.33	28.0	
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	40	1.08	8.0	25.88	139.0		
Всего:			35.2	27.01	61.0	541.92		
Итого за день:			76.0	69.0	223.0	1832.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6.27	7.57	24.26	184.93		185
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.39	180.0	3.07	3
	Какао с молоком	200	4.89	3.5	17.57	118.0	1.5	397
Всего:			17.24	19.52	61.22	482.93		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0	20.0	
Всего:			3.0		48.0	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Суп картофельный с крупой (полевой)	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	80
	Котлета мясная	80	11.44	9.24	9.56	183.0	0.12	282
	Картофельное пюре	120	2.4	4.21	16.35	100.0		321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.77	113.0	0.4	376
Всего:			20.34	18.6	82.65	592.44		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150/20	15.14	10.76	21.33	255.0	0.9	235
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		
	Чай с молоком	200	0.1	0.04	9.9	41.0	1.1	497
	Выпечка	50	4.6	14.1	25.8	160.0		
Всего:			23.04	25.34	75.83	543.8		
Итого за день:			69.0	68.26	278.4	1818.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	112
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	120.8		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	151.11	1.3	395
Всего:			12.75	16.92	61.14	495.07		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из свеклы	40	0.57	2.4	3.34	37.6	3.8	32
	Щи со сметаной	200	1.34	3.91	6.78	67.8	14.71	67
	Шницель с соусом	80/30	11.44	9.24	9.56	183.0	3.06	256
	Макароны отварные	100	3.8	0.6	20.8	103.4		204
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	24.77	113.0	0.4	376
Всего:			21.1	16.72	88.4	601.3		
			5.6	6.4	9.4	116.0		
Уплотненный полдник:	Филе из сельди	20	0.48	2.85	3.1	39.1		
	Картофельное пюре	150	3.06	5.0	20.44	137.0	18.16	321
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с молоком	200	0.09	0.04	26.14	105.2	1.83	378/375
	Выпечка	50	3.9	3.06	26.93	151.0	1.71	473
Всего:			9.93	11.28	90.71	498.1		
Итого за день:			49.88	51.32	267.5	1807.47		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	3.14	3.89	26.31	121.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Кофейный напиток с цикорием	200	3.17	2.68	15.96	151.11	0.03	396
Всего:			13.0	15.02	61.66	452.11		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97		
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4	
	Суп гороховый	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	Суфле из мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	232.0		279
	Морковное пюре	120	1.63	4.21	8.81	79.8	4.77	324
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из кураги	180	0.44	0.02	24.77	113.0	0.4	376
Всего:			26.12	20.4	83.78	631.9		
Уплотненный полдник:	Творожный пудинг со сгущенным молоком	150/20	22.7	16.14	33.5	382.0	0.19	235
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	38.5	0.12	391
	Кондитерское изделие	40	4.2	4.8	6.45	75.8		
Всего:			29.4	21.3	64.04	562.1		
Итого за день:			77.12	63.12	263.68	1859.11		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Яблоко	50	0,75	-	11			
	Омлет с сыром	110	18.6	20.4	3.0	270.0	0.4	275
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	120.8		1
	Чай с повидлом	200/20	0.12	0.02	9.76	40.0	0.11	392
Всего:			9.59	9.36	54.17	344.5		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
Всего:			0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из зеленого горошка	45	1.34	2.33	2.81	37.62	4.95	10
	Суп с клецками	200	3.17	4	17.4	118.4	4.6	85/120
	Бигус (капуста, тушенная с мясом)	180	9.0	7.5	7.36	255.0	19.0	200
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Кисель плодово-ягодный	180	0.18	008	26.4	109.0	24.0	378
Всего:			17.19	14.46	74.12	616.52		
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	170	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Кисломолочный продукт	200	2.67	2.34	14.31	89.0	1.20	394
	Выпечка	50	4.2	7.9	33.4	192.0		460
Всего:			27.9	31.0	64.9	630.0		
Итого за день:			60.0	59.0	225.5	1780.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	93
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.39	180.0	0.07	3
	Какао с молоком	200	4.89	3.5	17.57	118.0	1.5	397
Всего:			17.32	17.16	55.80	443.3		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.1		44.8	97.0	20.0	
Всего:			3.1		44.8	97.0		
Обед:	Салат из соленых огурцов	25	1.21	1.27	0.65	0.15	1.38	19
	Борщ со сметаной	200	7.89	5.81	10.98	128.0	15.61	62
	Плов с мясом	200	21.26	18.76	28.98	327.18	0.54	111
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из свежих яблок	200	0.18	0.18	34.0	138.6	1.8	372
Всего:			34.04	26.57	94.76	690.43		
Уплотненный полдник:	Икра морковная	100	2.1	5.5	9.3	95.0	5.6	54
	Зразы рыбные с яйцом	100	10.77	5.32	12.10	139.0	1.82	265
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	3.93
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		
Всего:			19.6	16.0	52.2	416.6		
Итого за день:			79.56	66.13	260.0	1764.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5.69	5.69	25.5	175.98	2.0	168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	19.88	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	1.9	20.6	112.0	0.37	396
Всего:			12.0	12.0	66.0	398.23		
2 завтрак:	Сок	200	0.38		25.8	105.6		
Всего:			0.38		25.8	105.6		
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	25	0.7	1.5	20.1	24.8		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.93	5.44	13.56	111.22	6.03	76
	Котлета куриная	80	16.88	10.88		168.8	0.03	400
	Картофельное пюре	120	3.0	4.85	20.64	138.6	18.3	321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113	0.4	376
Всего:			26.45	22.0	82.12	653.0		
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники из творога со сметанным соусом	110/50	14.83	10.86	15.31	218.0	0.19	105
	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.27	14.0	69.3		
	Чай с сахаром	200			11.98	43.8	0.03	392
	Выпечка	60	3.39	6.98	26.07	181.0		470
Всего:			20.46	18.11	67.4	512.1		
Итого за день:			64.05	57.55	249.0	1768.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5.84	6.09	27.0	180.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
Всего:		405	11.06	11.3	56.3	406.37		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
Всего:			3.0		44.8	97.0		
Обед:	Винегрет овощной	40	1.53	1.28	2.64	24.4		47
	Суп – уха с консервами	200	6.8	6.7	11.47	133.8		87
	Мясные фрикадельки с соусом	80	17.93	8.75	33.34	311.0		
	Макароны отварные	120						
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:		630	30.2	17.3	95.37	678.7		
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	40	0.48	2.85	3.1	39.1		321
	Запеканка картофельная с мясом	150	4.9	7.8	31.72	216.0		85
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		пром.
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0		391
	Выпечка	50	3.4	3.5	24.0	134.0		547
Всего:		460	12.04	14.61	87.61	476.9		
Итого за день:			53.0	49.51	230.0	1728.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Каша из кукурузной крупы	200	5.21	5.28	32.79	203.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.3		1
	Кофейный напиток с цикорием с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.11		396
Всего:		425	11.57	12.02	67.59	464.43		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		12.0	48.0		
Всего:								
Обед:	Салат из кукурузы консервирован.	30	0.7	1.5	20.1	24.8		12
	Суп – харчо на м/б	200	3.72	3.8	8.0	81.4		109
	Биточки куриные	70	10.8	6.7	6.2	128.0		372
	Морковь со сливочн. маслом туш	120	4.32	16.66	23.1	254.0		331
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:		670	23.5	29.23	105.02	698.0		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с яблоками со сладким соусом	150/30	13.43	16.7	22.0	320.0		240
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	20.9	130.0		538
	Кисломолочный продукт	180	0.06	0.02	9.99	38.5		391
Всего:		440	19.69	20.5	67.0	554.3		
Итого за день:			59.9	664.6	260.1	1865.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак:	Суп молочный с рисом	200	3.0	3.8	12.7	150.3		94
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.4	180.0		3
	Какао с молоком	180	3.0	3.5	17.57	118.0		397
Всего:			10.9	15.8	49.7	448.3		
2 завтрак:	Сок	100	0.5		12.0	50.0		
Всего:								
Обед:	Салат из соленых огурцов	25	1.2	1.27	0.65	0.15		19
	Борщ с фасолью со сметаной	200	2.8	4.2	11.62	94.6		63
	Печень по-строгановски	65/50	16.0	14.41	4.4	221.6		431
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.35	109.6		321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Кисель плодово-ягодный	150	0.1	0.08	26.4	109.0		пром.
Всего:			26.0	24.4	79.6	631.0		
Уплотненный полдник:	Суфле куриное	80	10.5	12.6	2.3	173.0		
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Молоко	180	0.2	0.1	18.33	110.0		256
	Кондитерское изделие	30	3.0	6.8	6.45	95.8		пром.
	Яблоко	130	3.0		44.8	97.0		пром.
Всего:			19.1	19.83	86.4	542.0		
Итого за день:			62.0	66.4	237.0	1787.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша «Ассорти» молочная (пшеничная + ячневая)	200	5.0	4.95	29.35	192.0		168
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
Всего:			11.43	17.69	64.15	453.25		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	45	0.7	0.71	8.9	60.0		28
	Суп с зеленым горошком	200	4.39	4.21	13.05	109.0		81
	Рыба, припущенная в молоке	80	11.25	5.0	2.53	100.0		246
	Рис отварной с овощами	150	3.8	7.0	25.0	211.0		191
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из вишни	150	0.2	0.1	10.7	50.0		378
Всего:			23.14	16.17	69.33	626.0		
Уплотненный полдник:	Ленивые голубцы в сметанном соусе	150/30	14.12	9.04	20.26	249.0		298
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	44.0		393
	Выпечка	40	3.1	1.61	28.56	181		458
			1.08	8.0	25.88	139.0		
Всего:			19.74	11.0	73.12	541.0		
Итого за день:			60.21	51.26	229.4	1786.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Яблоко	100	3.0		45.0	97.0		
	Омлет натуральный	120	3.7	12.3	12.7	202.0		219
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	4.9	8.45	19.4	180.0		3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	15.96	151.0		395
Всего:			14.77	23.43	93.1	533.0		
2 завтрак:	Сок	100	0.3		13.4	50.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из филе сельди с луком	25	1.8	4.2	0.9	36.0		40
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1.2	3.6	4.8	62.0		106
	Домашнее жаркое с мясом	170	20.8	5.33	19.5	225.0		276
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:			27.74	19.7	73.12	532.0		
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	170	3.1	4.3	13.8	110.0		94
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Выпечка	50	1.44	1.7	11.2	63.0		231
	Молоко	200	0.06	0.02	9.99	38.5		392
Всего:			19.0	13.9	58.0	451.3		
Итого за день:			66.54	64.0	250.0	1763.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	100	5.69	5.69	25.5	176		163
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	3.26	4.06	18.84	180		3
	Кофейный напиток с цикорием	180	3.17	2.68	15.96	151.1		396
Всего:			12.12	12.43	60.3	471.1		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.0	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат витаминный	30	0.34	2.15	2.4	30.3		217
	Суп картофельный с овсяными хлопьями со сметаной	200	1.77	2.38	11.3	74.0		80
	Азу с картофелем	180	14.0	17.0	16.0	270.0		325
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:			20.4	25.6	80.5	600.0		
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	120	26.14	8.74	5.14	174.0		249
	Хлеб пшеничный	40	3.2	7.8	31.72	216.0		пром.
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	44.0		393
	Выпечка	50	2.8	2.6	15.5	96.5		550
	Яблоко	100						
Всего:			32.3	19.2	62.6	530.5		
Итого за день:			70.4	65.0	235.4	1800.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная (рис + пшено)	200	6.32	10.18	26.34	223.16		112
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.3		1
	Какао с молоком	180	3.0	3.5	17.57	118.0		397
Всего:			12.6	17.7	69.8	451.5		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	3.8		пром.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.4	6.5	11.9	136.0		124
			6.0	5.0	2.0	65.0		
	Котлета куриная	80	16.88	10.88	9.98	169.0		305
	Свекла тушеная в сметане	120	1.9	3.9	12.2	93.0		340
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	22.22	113.0		376
Всего:			30.7	21.9	76.8	611.3		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	150	27.75	20.2	36.93	271.5		237
	Соус клюквенный	50	0.02	0.01	5.77	23.3		361
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Кондитерское изделие	30	3.0	6.8	6.45	95.8		пром.
	Напиток из шиповника	200	0.2	0.1	18.33	110.0		256
Всего:			33.4	27.44	81.6	566.4		
Итого за день:			82.7	92.5	266.0	1808.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак:	Кабачковая икра	40	0.48	2.85	3.1	39.1		пром.
	Омлет натуральный	120	11.5	20.6	2.36	240		215
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.25		1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	16.0	151.0		396
Всего:			18.41	30.2	40.3	540.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из репчатого лука	12	0.16	0.77	97.0	12.0		11
	Щи по-уральски со сметаной	200	1.61	3.9	5.88	65.4/16		72
	Гуляш из мяса с соусом	60/50	15.42	12.41	3.96	189.0		277
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	137.0		321
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из вишни	180	0.2	0.1	10.7	90.0		491
Всего:			24.0	22.5	70.9	605.0		
Уплотненный полдник:	Запеканка из моркови с джемом	200	5.6	6.8	30.0	205.0		153
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.6	60.0		пром.
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0		392
	Выпечка	40	2.44	4.21	23.24	141.0		496
Всего:			10.5	11.3	78.8	446.0		
Итого за день:			58.3	68.6	223.0	1790.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	3.14	3.89	16.31	124.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	40/5/15	6.08	8.45	19.4	180.0		1
	Чай с сахаром	180	0.6	0.02	9.99	38.15		391
Всего:		440	9.5	12.4	44.0	401.		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		48.0	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из моркови	30	1.34	2.33	2.81	37.62		10
	Свекольник со сметаной	200	1.8	44.0	13.8	92.0		176
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60 30	13.5 0.05	4.2 1.5	11.3 2.1	131.0 24.0		294 355
	Рожки отварные	110	5.2	5.2	24.6	181.0		256
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Кисель плодово-ягодный	180	0.18	0.08	26.4	109.0		378
Всего:			25.6	18.3	119.4	674.0		
Уплотненный полдник:	Салат из моркови	30	0.4	0.03	3.6	16.4		41
	Пудинг из рыбы	170	19.0	10.0	12.4	214.0		269
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.44	18.8	87.8		пром.
	Чай с сахаром	200	0.24	0.1	8.33	100.0		256
	Выпечка	40	1.08	8.0	20.88	169.0		
Всего:			23.7	18.5	65.7	525.0		
Итого за день:			66.6	53.2	285.0	1800.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	5.2	19.0	145.2		93
	Хлеб с маслом	40/5	3.26	4.06	18.84	110.0		1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.17	2.68	16.0	151.0		396
Всего:			12.23	12.0	53.8	406.2		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
Всего:								
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	30	0.2	1.8	0.7	30.3		12
	Суп картофельный с гречкой со сметаной	200	1.77	2.4	11.3	109.0		80
	Биточки куриные с соусом	70	10.8	6.7	6.2	150.0		372
	Капуста тушеная	130	3.1	5.56	14.4	120.0		132
	Хлеб урожайный	50	3.5	0.55	20.15	96.5		пром.
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.77	113.0		376
Всего:			19.5	17.2	68.8	618.0		
Уплотненный полдник:	Творожно-пшениная запеканка со сгущенным молоком	160 20	12.0 1.6	5.6 1.5	14.2 11.1	155.4 65.4		пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		пром.
	Кисломолочный продукт	200	0.06	0.02	9.99	38.5		391
	Кондитерское изделие	40	3.0	6.8	26.45	166.0		пром.
Всего:			18.9	14.3	75.84	451.0		
Итого за день:			56.53	50.3	251.8	1817.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Номер рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День								
Завтрак:								
Всего:								
2 завтрак:								
Всего:								
Обед:								
Всего:								
Питье:								
Всего:								
Уплотненный полдник:								
Всего:								
Итого за день:								