

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 пшеничная молочная	150	4.63	4.53	21.52	145.12	1.5	93
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Какао с молоком	160	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397/168
Всего:			13.13	12.83	51.4	350.2		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20.0	
Всего:			3.0		44.8	97.0		
Обед:	Салат «Витаминный»	45	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	60/50	15.51	12.43	3.29	187.0	0.01	278/357
	Макароны отварные	100	3.7	3.7	19.71	127.0		204
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
Всего:			24.5	23.22	65.3	566.0		
			4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:								
	Рагу из овощей	170	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	137/77
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Чай с сахаром	160	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	392
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0	0.8	
Всего:			11.65	17.33	53.83	404.0		
Итого за день:			56.5	58.7	222.3	1508.7		

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	150	3.3	4.06	26.13	154.0	1.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		213
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.3	395
	Всего:		12.88	14.59	51.17	410.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра кабачковая	30	0.36	1.9	1.73	26.5		
	Суп овощной со сметаной	200	1.4	3.6	7.2	66.6	7.08	117
	Тефтели с соусом	60/40	8.14	9.04	10.3	155.0	0.45	287
	Картофельное пюре	120	2.44	3.84	16.35	109.6		321
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.44	16.1	77.2		
	Компот из с/ф	150	0.31	0.01	19.83	80.71	0.28	3.76
	Всего:		15.45	18.83	71.51	515.61		
			4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка со сладким соусом	130/40	23.89	17.79	33.5	384.5	0.33	237
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Кисломолочный продукт	170	0.4	0.01	7.5	28.8		392
	Кондитерское изделие	30	0.54	4.5	13.0	85.0		
	Всего:		27.53	22.72	77.2	244.45		
Итого за день:			60.2	61.44	231.0	1359.0		

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 игра	120/35	5.0	6.53	21.24	174.99		168
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05	0.07	3
	Чай с молоком	150	2.0	1.7	10.73	66.75	0.9	394
	Всего:		11.9	13.93	46.72	329.0		
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
	Свекольное пюре	100	1.88	4.21	19.93	89.2	9.53	324
	Биточки куриные	80	16.88	10.88		169.0		400
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		
	Кисель из кураги	150	0.68	0.05	21.65	80.7		380
	Всего:		24.4	18.4	67.6	533.2		
Уплотненный полдник:	Пудинг из круп	150	5.0	6.53	21.34	174.99		168
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		
	Напиток из шиповника	150	0.45	0.1	13.8	75.0	15.0	256
	Выпечка	40	7.7	3.12	25.04	150.0		
	Всего:		22.03	24.12	56.77	505.0		
	Итого за день:		65.2	59.45	213.22	1539.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	170	2.12	3.89	26.86	151.0	0.8	185
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.0	395
	Всего:		6.64	9.82	51.62	344.0		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Икра морковная	30	0.9	2.2	3.8	38.4	2.8	54
	Рассольник	150	1.6	4.0	12.0	91.0		
	Гуляш с соусом	50/30	15.42	12.41	3.96	189.0	0.6	277
	Гречка отварная	100	3.0	4.27	14.6	125.33		186
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из вишни	150	0.15	0.1	8.03	33.0		491
	Всего:		24.5	23.42	58.51	559.33		
Уплотненный полдник:	Салат картофельный с огурцом	45	0.39	2.3	1.17	26.91	2.5	22
	Суфле из рыбы	150	19.08	10.62	4.88	192.0	22.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.57	60.0		
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	25	0.54	4.0	13.0	85.0		
	Всего:		23.0	17.6	42.34	394.91		
	Итого за день:		58.84	56.14	181.0	1487.0		

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	150	5.0	5.91	20.12	150.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Какао с молоком	160	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397
	Всего:		13.5	14.2	50.0	355.05		
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	60	8.32	7.07	6.64	139.0	0.09	282
	Картофельное пюре	100	2.0	3.5	10.93	89.12		321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф	150	0.31	0.01	19.83	80.71	0.28	376
	Всего:		16.4	16.33	65.0	460.22		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	150/15	15.14	10.76	21.33	255.0	0.7	235
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.57	60.0		
	Напиток из клюквы	170	0.08	6.03	7.4	31.0	0.8	497
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0		
	Всего:		21.2	28.2	65.0	546.0		
	Итого за день:		58.3	64.0	235.0	1550.0		

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)	150	4.74	7.64	19.76	167.37	0.6	112
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	170	2.34	2.0	10.63	113.0	1.0	395
	Всего:		9.24	13.6	45.0	360.37		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		
	Всего:		0.5		23.4	97.0		
Обед:	Салат из свеклы	30	0.57	2.4	3.34	37.6	3.8	32
	Щи со сметаной	150	1.34	3.91	6.78	67.8	14.71	67
	Шницель с соусом	50/30	8.32	7.07	6.64	14.0	0.1	256
	Макароны отварные	100	3.8	0.6	20.8	103.4		204
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф	150	0.31	0.01	19.83	80.71		376
	Всего:		17.2	14.5	74.0	381.0		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Филе сельди	30	1.36	1.9	1.73	26.5		
	Картофельное пюре	150	2.44	3.84	16.35	109.0		321
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.6	60.0		
	Напиток из клюквы	150	0.08	6.03	7.4	31.0		497
	Выпечка	40	3.6	2.28	23.0	112.0		
	Всего:		9.66	14.0	64.0	403.5		
Итого за день:			41.0	47.0	213.0	1332.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная	170	2.4	4.0	21.0	95.0		185
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.0	0.07	3
	Кофейный напиток с цикорием	160	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	396
	Всего:		10.0	11.7	48.3	295.0		
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	150	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65	81
	Суфле из мяса с рисом	60	11.7	8.94	13.07	179.0		279
	Морковное пюре	100	1.4	3.5	7.4	67.0		324
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	21.0	94.0	0.4	376
	Всего:		21.3	17.1	71.0	528.0		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Творожный пудинг со сгущенным молоком	150/15	15.14	11.0	21.33	255.0	0.19	235
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	65.8		
	Чай с сахаром	180	0.4	0.01	7.5	28.8		391
	Кондитерское изделие	25	4.2	4.8	6.45	75.8		
	Всего:		22.14	16.14	49.4	425.4		
	Итого за день:		61.0	50.0	221.0	1436.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Яблоко	50	0.75	-	11			
	Омлет с сыром	100	18.6	20.4	3.0	270.0	0.4	275
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	4.0	14.84	80.0		1
	Чай с повидлом	150/20	0.12	0.02	9.76	40.0	0.11	392
	Всего:		8.59	9.36	54.17	304.1		
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	30.62	4.95	10
	Суп с клецками	200	3.17	4	17.4	118.4	4.6	85/120
	Бигус (капуста, тушенная с мясом)	160	6.7	5.6	5.5	161.0	19.0	200
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Кисель из клюквы	150	0.15	0.07	22.0	91.0		378
	Всего:		14.2	12.5	64.0	515.0		
	Всего:		3.6	3.0	7.0	75.0		
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	60.0		
	Кисломолочный продукт	180	2.0	1.7	10.73	66.8	1.20	394
	Выпечка	40	3.0	5.3	22.3	148.0		460
	Всего:		26.0	28.0	50.0	544.8		
Итого за день:			53.0	53.0	195.2	1499.0		

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	150	4.3	3.9	14.2	108.0	0.68	93
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.7	87.0		3
	Какао с молоком	160	3.6	2.6	13.2	118.0	1.5	397
	Всего:		12.8	12.2	44.1	313.3		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.1		44.8	97.0	20.0	
	Всего:		3.1		44.8	97.0		
Обед:	Салат из соленых огурцов	20	0.6		0.3	2.8	4.0	19
	Борщ со сметаной	150	7.89	5.81	10.98	128.0	15.61	62
	Плов с мясом	160	21.26	18.76	28.98	327.18	0.54	111
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.2	77.2		
	Компот из свежих яблок	150	0.14	0.14	26.0	104.0	1.3	372
	Всего:		32.7	25.2	82.5	639.2		
		150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Икра морковная	50	1.4	3.0	5.0	48.0	5.6	54
	Зразы рыбные с яйцом и с соусом	100/30	10.77	5.32	12.1	139.0	1.82	265
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.33	14.1	60.0		
	Чай с лимоном	160	0.09	0.01	7.7	31.0	2.83	393
	Кондитерское изделие	30	4.2	4.8	7.0	75.8		
	Всего:		18.9	13.5	59.4	353.8		
	Итого за день:		72.17	52.2	238.0	1494.5		

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	160	4.63	4.53	12.77	146.74	2.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	396
	Всего:		9.23	10.6	37.51	350.14		
2 завтрак:	Сок	200	0.38		23.4	105.6		
	Всего:		0.38		23.4	105.6		
Обед:	Салат из консервированной кукурузы	25	0.7	1.5	20.1	24.8		
	Рассольник ленинградский	150	1.93	5.44	13.56	111.22	6.03	76
	Котлета куриная	60	16.88	10.88	0.2	168.8	0.03	400
	Картофельное пюре	100	2.6	4.0	17.3	108.0	18.3	321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		
	Компот из с/ф	150	0.31	0.01	19.83	80.71		376
	Всего:		25.22	22.2	87.11	476.45		
		150	4.2	5.3	7.0	91.5		
	Всего:		4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Ленивые вареники из творога со сметанным соусом	110/40	14.83	10.86	15.31	218.0	0.19	105
	Хлеб пшеничный	30	2.24	0.27	14.0	60.0		
	Чай с сахаром	180	0.4	0.01	7.5	28.8		392
	Выпечка	40	3.6	4.28	30.0	112.0		470
	Всего:		21.1	15.42	66.81	418.8		
	Итого за день:		60.1	54.0	223.5	1432.4		

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 пшеничная молочная	160	4.63	4.53	21.52	145.12	2.0	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	395
Всего:			9.023	10.46	46.3	338.12		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
Всего:								
Обед:	Винегрет овощной	30	1.14	9.6	2.0	20.3		47
	Суп – уха с консервами	150	5.1	5.0	8.6	100.0		87
	Мясные фрикадельки с соусом	60	16.8	8.2	31.26	292.0		
	Макаронны отварные	100						
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф + витамин С	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	376
Всего:			25.84	23.32	66.9	526.7		
Питье:	Молоко	150	4.2	5.3	7.0	91.5		пром.
Всего:			4.2	5.3	7.0	91.5		
Уплотненный полдник:	Кабачковая икра	30	0.36	1.9	1.73	26.5		321
	Запеканка картофельная с мясом	150	4.2	6.8	27.5	173.0		85
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Булочка российская	40	2.7	2.8	19.2	107.2		547
Всего:			10.0	11.8	71.5	467.0		
Итого за день:			49.5	50.8	205.1	1473.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Каша из кукурузной крупы	160	6.21	5.28	25.57	184.1	0.58	168
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с цикорием с молоком	160	2.34	2.0	10.63	113.0		396
Всего:			10.81	18.42	50.33	377.1		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		
Всего:								
Обед:	Салат из кукурузы консервирован.	25	0.6	1.3	16.8	21.0		12
	Суп – харчо на м/б	150	2.8	2.9	6.0	61.0		109
	Биточки куриные	60	9.3	5.7	5.3	109.7		372
	Морковь со сливочн. маслом туш	100	4.0	15.3	21.2	232.8		331
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф	150	0.17	0.08	8.9	37.0		376
Всего:			19.7	25.7	74.3	537.7		
Всего:			3.6	3.0	6.7	75.0		
Уплотненный полдник:	Пудинг из творога с яблоками со сладким соусом	120/40	11.2	13.9	18.3	267.0		240
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Шанежка наливная	40	3.0	2.7	16.72	104.0		538
	Чай с сахаром	170	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
Всего:			17.0	16.91	58.1	400.4		
Итого за день:			51.4	64.0	202.8	1439.0		

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	160	2.2	2.9	9.5	113.0		94
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Какао с молоком	150	3.6	2.6	13.2	118.0		397
	Всего:		10.7	11.2	39.3	318.0		
2 завтрак:	Сок	100	0.5		12.0	50.0		
	Всего:							
Обед:	Салат из соленых огурцов	20	0.1	0.1	0.52	0.12		19
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2.1	3.1	8.7	71.0		63
	Печень по-строгановски	50/40	12.5	11.2	3.4	173.4		431
	Картофельное пюре	100	2.2	3.5	14.98	100.4		321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Кисель плодово-ягодный	150	0.1	0.08	26.4	109.0		пром.
	Всего:		19.8	18.4	70.1	531.0		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Суфле куриное	80	10.5	12.6	2.3	173.0		
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Напиток из шиповника	150	0.16	0.08	15.3	92.0		256
	Кондитерское изделие	20	4.2	4.8	6.45	75.8		пром.
	Яблоко	120	2.2		33.6	72.0		пром.
	Всего:		19.44	17.8	73.2	472.8		
	Итого за день:		54.6	52.7	207.6	1462.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша «Ассорти» молочная (пшеничная + ячневая)	160	4.2	4.8	24.24	167.0		168
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.0	10.63	113.0		395
	Всего:		8.7	10.73	49.0	360.25		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из свеклы с яблоком	30	0.5	0.5	5.9	40.0		28
	Суп с зеленым горошком	150	3.3	3.2	9.8	80.9		81
	Рыба, припущенная в молоке	60	8.47	3.91	1.9	77.0		246
	Рис отварной с овощами	100	2.57	4.67	17.0	141.33		191
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		пром.
	Компот из вишни	150	0.2	0.1	10.7	50.0		378
	Всего:		17.84	12.82	61.4	466.4		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Ленивые голубцы в сметан. соусе	120/15	10.82	7.56	15.93	175.2		298
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.33	14.1	65.8		пром.
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0	283	393
	«Гребешки» из дрожжевого теста	40	2.0	1.0	19.04	120		458
	Яблоко	100						
	Всего:		4.47	8.8	40.84	392.0		
	Итого за день:		35.2	37.6	187.6	1359.0		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Яблоко	100	1.5		23.0	49.0		
	Омлет с зеленым горошком	120	4.9	12.3	9.7	202.0		219
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.9	5.7	16.65	87.05		3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0	1.3	395
	Всего:		13.64	20.0	60.0	451.0		
2 завтрак:	Сок	100	0.3		13.4	50.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Рыба соленая	15	1.1	4.2	0.9	36.0		40
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	1.0	3.0	4.5	72.0		106
	Домашнее жаркое с мясом	150	18.3	4.7	17.2	198.0		276
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.2	77.2		пром.
	Компот из с/ф	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	376
	Всего:	515	24.0	12.42	47.6	400.0		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Каша гречневая рассыпчатая	150	2.0	2.9	9.2	73.0		94
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Выпечка	40	1.3	1.7	8.4	47.0		231
	Молоко	180	0.4	0.01	7.5	28.8		392
	Всего:		17.9	14.01	49.6	382.8		
	Итого за день:		59.0	49.4	171.0	1291.0		

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	160	4.63	4.53	12.77	146.74	2	163
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4.3	5.7	16.65	87.05		3
	Кофейный напиток с цикорием	150	2.34	2.0	10.63	113.0		396
Всего:			11.87	12.23	40.0	376.8		
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	160	12.4	15.1	14.2	240.0		325
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф	150	0.17	0.08	8.9	37.0		376
Всего:			17.5	20.15	52.8	458.5		
Всего:								
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	100	19.57	6.65	3.87	153.0		249
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.7	31.0		393
	Выпечка	40	2.2	2.1	12.4	77.2		550
	Яблоко	100						
Всего:			24.24	9.06	39.54	321.2		
Итого за день:			58.31	46.74	162.34	1344.5		

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)	160	4.74	7.64	19.76	167.37		112
	Хлеб с маслом	30/5	2.16	3.93	14.13	80.0		1
	Какао с молоком	160	3.6	2.6	13.2	118.0		397
	Всего:		10.5	14.2	47.1	365.4		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0	20	пром.
	Всего:							
Обед:	Соленый огурец	20	0.6		0.3	2.8	4	пром.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8.0	11.5	13.9	201.0		124
	Котлета куриная	70	10.8	6.7	6.2	128.0		305
	Свекла тушеная в сметане	100	1.3	2.6	8.1	62.0		340
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из кураги	150	0.4	0.02	21.0	94.0	0.4	376
	Всего:		24.0	21.3	65.6	565.0		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	120	18.5	13.5	24.62	181.0		237
	Соус клюквенный	50	0.02	0.01	5.77	23.3		361
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.13	15.6	60.0		пром.
	Кондитерское изделие	30	4.2	4.8	6.45	75.8		пром.
	Напиток из шиповника	170	0.16	0.08	15.3	92.0		256
	Всего:		25.3	18.52	57.02	432.1		
Итого за день:			62.2	57.02	221.5	1534.0		

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	35	0.36	1.9	1.73	26.5		пром.
	Омлет натуральный	130	1.5	20.6	2.36	240		215
	Хлеб с маслом	30/5	2.6	3.93	14.13	80.0		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	113.0		396
	Всего:		6.8	28.4	28.85	459.5		
2 завтрак:	Сок	200	0.5		23.4	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из репчатого лука	12	0.16	0.77	9.7	12.0		11
	Щи по-уральски со сметаной	200	1.61	3.9	5.88	65.4/16		72
	Гуляш из мяса с соусом	60/30	12.6	10.2	3.2	154.0		277
	Картофельное пюре	100	2.44	3.84	16.35	109.6		321
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.1	77.2		пром.
	Компот из вишни	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
	Всего:		19.78	19.23	60.13	455.2		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Запеканка из моркови с джемом	170/10	3.53	4.5	22.0	131.0		153
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Чай с сахаром	150	0.4	0.01	7.5	26.6		392
	Выпечка	40	2.44	4.21	23.24	141.0		496
	Всего:		8.75	9.02	77.3	360.8		
	Итого за день:		40.03	61.95	201.68	1464.0		

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	160	2.4	4.0	21.0	95.0		185
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	4.0	14.84	80.0		1
	Чай с сахаром	160	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Всего:		4.82	8.08	51.14	267.0		
2 завтрак:	Фрукты	200	3.0		44.8	97.0		пром.
	Всего:							
Обед:	Салат из зеленого горошка	30	1.34	2.33	2.81	37.62		10
	Свекольник со сметаной	150	1.8	4.4	13.8	92.0	5.4	176
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60 15	10.1 0.02	3.1 7.5	8.4 1.0	98.0 12.0		294 355
	Рожки отварные	100	3.7	3.7	19.71	127.0		256
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Кисель из клюквы	150	0.15	0.07	22.0	91.0		378
	Всего:		20.0	21.0	105.0	535.0		
	Всего:							
Уплотненный полдник:								
	Пудинг из рыбы	150	12.7	6.7	9.5	165.0		269
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Напиток из шиповника	180	0.16	0.08	15.3	92.0		256
	Выпечка	40	3.6	11.28	20.6	200.0	0.8	
	Всего:		19.5	18.3	56.8	470.0		
	Итого за день:		51.0	50.3	265.0	1444.0		

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	160	4.3	3.9	14.2	108.0	0.68	93
	Хлеб с маслом	30/5	2.26	3.93	14.13	80.0	0.07	1
	Кофейный напиток с молоком	160	2.34	2.0	10.63	113.0	0.03	395
	Всего:		8.9	9.83	30.0	301.0		
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	100	2.4	4.2	11.0	92.0		132
	Хлеб урожайный	40	2.8	0.44	16.12	77.2		пром.
	Компот из с/ф	150	0.17	0.08	8.9	37.0	13.7	491
	Всего:		18.1	15.6	54.22	495.5		
	Всего:							
Уплотненный полдник:	Творожно-пшениная запеканка со сгущенным молоком	150	11.3	5.2	13.3	146.0		
		15	1.2	1.1	8.3	61.3		пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	15.57	60.0		пром.
	Кисломолочный продукт	180	0.4	0.01	7.5	28.8	0.03	391
	Кондитерское изделие	30	0.54	4.0	13.0	85.0		пром.
	Всего:		15.42	26.0	57.7	381.0		
Итого за день:			47.2	56.7	172.3	1367.0		

