

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша пшеничная на молоке с маслом:	молоко	100	150	4,08	4,08	25,05	153,0	-	168
		пшеничка	16							
		масло сливочное	4							
		сахар	4							
2	Какао с молоком:	какао	2	150	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	92							
		сахарный песок	98							
3	Хлеб с маслом	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					9,96	14,84	54,92	414,7	1,43	
10-30- Второй завтрак:										
	Мандарин	мандарин	108	100	0,2	0,8	7,5	38	38	157
Всего во второй завтрак:					0,2	0,8	7,5	38	38	
12-15-Обед:										
1	Суп картофельный с рыбой:	рыба свежая	37	200	12,74	0,6	9,22	105	5,9	43
		картофель	42							
		пшено	4							
		лук	8							
		морковь	12							
		масло растительное	4							
2	Суфле куриное:	кура	100	60	9,88	10,40	1,84	140	0,12	310
		яйцо	1/4							
		масло сливочное	2							
		молоко	18							
3	Картофельное пюре:	картофель	85	100	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	321
		с 01.11-01.12	85							
		с 01.01 -28.02	85							
		с 01.03	85							
		молоко	15							
		масло сливочное	3,5							
4	Огурец свежий:	огурец свежий	35	35	0,3		0,9	4,9	3,5	-
5	Компот из кураги:	вода	152	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	376
		курага сушеная	15							
		сахар	12							
6	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1

Всего в обед:					28,57	64,8	64,31	544,3	30,98	
15-30 - Полдник										
1	Чай с сахаром:	чай	30	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
2	Булочка домашняя	Мука пшеничная	32	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
		Мука пшеничная на подпыл	1,7							
		Сахар	5,5							
		Сахар для отделки	1,6							
		Маргарин	7							
		Меланж для смазки	1							
		Соль	0,3							
		Дрожжи прессованные	1							
		Вода	14,25							
Всего в полдник:					3,68	6,27	33,95	207	0,02	
17-15 – Ужин:										
1	Блины с маслом:	мука пшеничная	66	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,56	267
		молоко	110							
		яйцо	1/4							
		сахар	4							
		масло сливочное	10							
		масло растительное	5							
2	Чай с сахаром:	чай	30	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	7							
Всего в ужин:					11,34	17,66	69,79	456	0,58	
Всего за первый день:					53,55	103,57	222,97	1622	70,13	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша пшеничная на молоке с маслом:	пшеничка	37	150	4,08	4,08	25,05	153,0	-	168
		молоко	100							
		сахар	4							
		Масло сливочное	4	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
2	Чай с молоком:	чай	20	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	90							
		сахар	7							
3	Бутерброд	Хлеб пшеничный	20	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3

	с сыром:	Масло сливочное	5							
		Сыр российский	9							
Всего в завтрак:					11,5	16,91	50,98	412	1,26	
10-30- Второй завтрак:										
1	Апельсин	апельсин	108	100	0,2	0,9	8,1	43	60	145
Всего во второй завтрак:					0,2	0,9	8,1	43	60	
12-15-Обед:										
1	Суп вермишелевый	Мясной бульон	140	150	1,61	1,70	10,2	62,8	4,45	233
	на мясном бульоне:	Картофель	66							
		молодой	66							
		с 01.11-31.12	66							
		с 01.01-28.02	66							
		с 01.03	20							
		вермишель	12							
		лук	6							
		морковь	6							
		Масло растительное	3							
2	Тефтели мясные:	Мясо	38	60	4,43	4,91	5,85	85,5	0,42	286
		рис	6							
		Лук	12							
		Масло растительное	3							
		мука	3							
3	Каша пшенная	Крупа пшенная	48	120	4,88	4,56	25,11	163,2	0,68	126
		Масло сливочное	4							
4	с томатным соусом:	бульон мясной	15	15	0,6	2,52	4,8	44,7	1,4	348
		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
		мука	4							
5	Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие	27	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	14
		Огурцы свежие	30							
		Масло растительное	3							
6	Кисель:	вода	200	150	1,02	-	21,76	40,6	0,3	384
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
7	Хлеб	пшеничный		30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1

Всего в обед:						19,95	19,28	108,71	689,92	22,94	
15-30 - Полдник											
1	Снежок	Снежок		150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401	
2	Вагрушка с повидлом	Мука пшеничная	60	60	3,82	2,55	37,8	190		140	
		молоко	25								
		яйцо	4								
		сахар	8								
		дрожжи	0,11								
		Масло сливочное	2								
		Масло растительное	2								
		творог	22								
Всего в полдник:						6,18	4,08	30,18	187,2	1,35	
17-15 – Ужин:											
1	Биточки манные	Крупа манная	32	120	9,03	5,01	37,81	297,0	0,49	199	
		Молоко	30								
		яйцо	1/7								
		сахар	5								
		Масло растительное	2								
		Сухари пшеничные	5								
2	Салат из свеклы с зеленым горошком	Свекла	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	4,9	34	
		Зеленый горошек консервированный	24								
		Лук	2								
		Масло растительное	3								
3	Чай с сахаром:	чай	30	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392	
		сахар	7								
4	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1	
Всего в ужин:						12,03	7,43	62,81	432,25	5,41	
Всего за второй день:						44,49	43,63	223,74	1500,28	26,67	

День 3										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша гречневая на молоке с маслом:	Крупа гречневая	37							
		молоко	100	150/4	4,67	4,86	20,94	146,0	-	168

		Масло сливочное	4							
		сахар	4							
2	Кофейный напиток с молоком:	Кофейный напиток	2	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
		молоко	75							
		сахар	7							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	20	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
		Масло сливочное	5							
		джем	20							
4	Яйцо	отварное:	1	1	5,08	4,60	0,28	63	-	213
Всего в завтрак:					14,16	18,29	43,25	449	1,06	
10-30- Второй завтрак:										
1	Банан	банан	108	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак:					1,5	0,5	21	95	10	
12-15-Обед:										
1	Суп полевой с рыбой:	Рыба свежая	37							
		Картофель	42	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	43
		пшено	4							
		лук	8							
		морковь	12							
		Масло растительное	4							
2	Ленивые голубцы со сметанным соусом	Мясо говядина	45	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	298
		Лук репчатый	10							
		Капуста	72							
		Рис	17							
		Масло сливочное	3							
		Яйцо	4							
		Сметана	7,5							
		Мука	2							
3	Картофельное пюре:	Картофель	142	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	321
		Молоко	17							
		Масло сливочное	4							
4	Кисель:	вода	200	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	122
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
5	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:					36,26	15,08	92,24	671,8	75,48	
15-30 - Полдник										
1	Йогурт	питьевой	150	150	2,3	4,5	72	1,1	1,1	-
2	Булочка «Веснушка»	Мука пшеничная	58	50	3,90	3,06	26,93	151,0	-	473
		Мука на подпыл	1,1							

		Дрожжи	1,7							
		Соль	0,6							
		Сахар	6							
		Маргарин	5,1							
		Меланж для смазки	1,7							
		Изюм	3							
		Вода	23							
Всего в полдник:					5,11	4,7	21,16	169	1,11	
17-15 – Ужин:										
1	Винегрет:	Картофель	10	40	0,40	1,84	2,30	27,48	3,9	45
		Молодой	10							
		с 01.11-31.12	10							
		с 01.01-28.02	10							
		с 01.03	10							
		Свекла	8							
		с 01.01	8							
		Морковь	6							
		с 01.01	6							
		Огурцы соленые	8							
		Лук	6							
		Масло растительное	2							
2	Макароны отварные:	Макароны	34	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317
		Масло сливочное	3,5							
3	Гуляш из отварной говядины	Говядина	97	120	15,46	12,22	3,93	187,5	0,82	277
		Масса отварного мяса	60							
		Морковь	13							
		с 01.01.	13							
		Лук репчатый	10							
		Томатное пюре	-							
		Масло сливочное	4							
		Мука пшеничная	3							
4	Чай с сахаром:	чай	30	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	7							
5	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					21,7	17,41	44,77	423,68	4,74	
Всего за третий день:					68,79	50,74	168,35	1503,02	39,84	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Омлет с сыром	Яйца	1,75	85	9,10	15,80	1,40	184	0,17	216
		Молоко	21							
		Сыр	10							
		Масло сливочное	4							
2	Чай с молоком:	чай	20	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	90							
		сахар	10							
3	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		с маслом сливочным	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					13,92	22,08	26,69	372,7	1,36	
10-30- Второй завтрак:										
1	Апельсин	апельсин	108	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
Всего во второй завтрак:					0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	
12-15-Обед:										
1	Закуска из капусты, огурцов, сладкого перца с растительным маслом	Капуста свежая	40	45	0,59	3,18	1,81	38,49	31,39	11
		Огурцы свежие	25							
		Перец сладкий	24							
		укроп	2,2							
		Масло растительное	3							
2	Суп картофельный с фрикадельками	Картофель	60	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	82
		Молодой	60							
		с 01.11-31.12	60							
		с 01.01-28.02	60							
		с 01.03	60							
		Морковь	6							
		с 01.01	6							
		Лук репчатый	6							
		Томатное пюре	1,5							
		Масло растительное	1,5							
		Фрикадельки №121	15							
	Говядина	17								
	Лук репчатый	1,5								
	Яйца	1/2								
3	Рыбные биточки:	Рыба свежая	66	60	7,98	4,72	3,12	87	4,04	248

		Молоко	23							
		Хлеб пшеничный	11							
		Масло растительное	3							
		масло сливочное	5							
4	Рис отварной:	Рис	35	132	3,20	4,72	32,28	184,53	-	315
		Масло сливочное	6							
5	с томатным соусом:	бульон мясной	15	15	0,17	0,63	1,20	11,17	0,3	348
		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
		мука	4							
6	Компот из свежих фруктов:	Яблоки	40	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
		Вода	172							
		Сахар	20							
		Кислота лимонная	0,2							
7	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:					20,68	14,06	98,19	620,1	14,02	
15-30 - Полдник										
1	Снежок	снежок	200	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
2	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	20	45	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
		Масло сливочное	5							
		джем	20							
Всего в полдник:					6,08	6,96	27,54	245,5	1,43	
17-15 – Ужин:										
1	Оладьи из печени	Печень говяжья	30	130	9,78	11,66	16,41	210	7,37	284
		Мука пшеничная	9							
		Лук репчатый	11							
		Яйца	5							
		молоко	12							
2	Картофель	отварной	150	150	2,9	4,4	2,08	146,0		56
3	Чай с лимоном	чай	30	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	сладкий:	сахар	7	3,5			9,89	40,6		
4	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					14,88	16,4	49,4	494,3	8,79	
Всего за четвертый день:					51,48	61,82	182,7	1650,67	23,93	

День 5

Прием	Наименование	Набор продуктов	Масса	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическ	Витам	№
-------	--------------	-----------------	-------	-------------	------------------	--------------	-------	---

пищи	блюда		, г		Б	Ж	У	ая ценность	ин С	рецептур ы
09-00 - Завтрак:										
1	Каша рисовая на молоке с маслом:	рис	33	150/4	3,75	6,15	22,72	161,2	0,165	168
		молоко	100							
		Масло сливочное	4							
		сахар	4							
2	Какао с молоком:	какао	2	150	3,15	2,72	12,96	89		397
		молоко	90							
		сахар	9							
3	Хлеб с маслом	Пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
		Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:					5,99	10,11	43,80	361,9	1,58	
10-30- Второй завтрак:										
1	Груша	груша	108	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368
Всего во второй завтрак:					0,40	0,30	10,30	46	5	
12-15-Обед:										
1	Закуска из томатов с растительным маслом	Томат свежий	93	45	0,46	3,23	1,59	34,41	9,4	27
		Масло растительное	7							
2	Рассольник	Картофель	45	180	1,17	3,65	9,36	75,06	5,43	73
		молодой	45							
		с 01.11-31.12	45							
		с 01.01-28.02	45							
		с 01.03	45							
		Лук репчатый	6							
		Огурцы соленые	9							
		Масло растительное	3							
		Бульон	112,5							
		Мясо бескостное	37,7							
		Лук	1,9							
		Морковь	2							
		с 01.03	2							
		сметана	3							
3	Котлета куриная:	кура	31	60	7,63	10,93	6,22	154,0	0,24	307
		яйцо	1							
		Хлеб пшеничный	9							
		Масло растительное	4							
		мука	3							
4	Капуста тушёная:	Капуста свежая	165	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132

		лук	11							
		морковь	8							
		Томатная паста	-							
		Масло растительное	5							
5	Компот из кураги:	Курага сушеная	15	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
		сахар	12							
6	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:					19,22	26,96	86,95	671,01	40,06	
15-30 - Полдник										
1	Сок	яблочный	180	150	0,75	-	15,15	64	3,0	
2	Пирожок с мясом и рисом	Тесто дрожжевое	58	60	7,68	4,79	21,15	167,4	0,43	454
		Мука пшеничная	37							
		Сахар	3							
		Масло сливочное	4							
		Яйцо	4							
		Соль	0,4							
		Дрожжи прессованные	1,2							
		Вода	10							
		Масло растит. для смазки	2							
		Яйцо для смазки	1,7							
		Фарш:	25							
		Говядина	29							
		Масло сливочное	1							
		Лук репчатый	2,5							
		Крупа рисовая	2,5							
		Мука пшеничная	0,2							
Всего в полдник:					8,43	4,79	36,3	231,4	3,43	
17-15 – Ужин:										
1	Омлет:	яйцо	1,5	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215
		молоко	23							
		Масло сливочное	4							
2	Свёкла тушеная:	свекла	103	150	2,44	4,5	12,25	102,81	1,90	61
		Масло растительное								
		лук	8							
		петрушка	0,7							
3	Кисель:	вода	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,36	376
		концентрат киселя	18							

		сахар	6							
4	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					12,49	18,30	52,98	431,23	2,41	
Всего за пятый день:					41,3	53,68	197,78	1527,04	38,38	

Неделя 2

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша «Дружба»	рис	17	150	4,09	6,85	23,39	169,0		168
	на молоке	пшено	16							
	с маслом:	молоко	100							
		масло сливочное	4	5	0,04	3,62	0,65	43	-	6
		сахарный песок	4							
2	Какао с молоком:	какао	2	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
		молоко	92							
		сахарный песок	8							
3	Хлеб	пшеничный	20	30	1,8	0,64	12,5	64,3		1
	с сыром	российский	10	5	3,48	4,43	-	54	0,11	7
Всего в завтрак:					13,08	18,78	52,36	437,3	1,54	
10-30-второй завтрак:										
	Банан	банан	108	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак:					1,5	0,5	21	95	10	
12-15 - Обед										
1	Суп овощной с	куриный бульон	150	150	1,65	1,26	9,87	51,8	-	68
	зелёным горошком на	картофель	26							
	курином бульоне:	лук	5		0,72	0,06	0,8	6	0,28	1
		морковь	5							
		зелёный горошек	10							
		масло сливочное	2							
		масло растительное	2							
2	Голубцы ленивые	мясо	50	130	16,20	13,28	11,03	228	3,71	274
		капуста	100							
		яйцо	1/6							
		масло сливочное	5							
		лук	6							
		рис	10							
		мука	3							
	с томатным соусом:	бульон мясной	15	15	0,6	2,52	4,8	44,7	1,4	348

		лук	8							
		морковь	8							
		томат-паста								
		мука пшеничная	4,5							
		масло сливочное	1,5							
		сахар	1							
3	Кисель:	вода	200	200			14,7	60	22,5	122
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
4	Хлеб	пшеничный	30	30	3,19	0,49	20,43	103		1
Всего в обед:					20,97	17,76	53,7	454,8	27,89	
15-30-полдник										
	Снежок	снежок	150	150	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	хлеб	хлеб пшеничный	30	30	1,22	0,4	8,3	42,8	-	2
Всего в полдник:					6,62	5,4	29,9	200,8	1,8	
17-15-ужин:										
1	Запеканка творожная	творог	46	130	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237
	с кисельной подливкой:	манная крупа	3							
		яйцо	1/5							
		Масло сливочное	2							
		концентрат киселя	20	100	0,06	-	16,69	67,05	0,05	383
		сахар	4							
		сахар	3							
2	Чай с лимоном	чай	2	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	сладкий:	сахар	3,5				9,89	40,6		
		лимон	10							
3	Хлеб:	пшеничный	30	30	1,8	0,64	12,5	64,3		7
Всего в ужин:					19,47	12,7	63,33	447,95	1,71	
Всего за шестой день:					60,14	54,64	199,29	1540,85	32,94	

День 7										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша манная на	манка	33	150/4	4,5	6,15	21,9	161,2	0,165	132
	молоке с маслом:	молоко	100							
		масло сливочное	4							
		сахар	4							
2	Чай с молоком:	чай	20	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	90							

		сахар	7							
3	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	с сыром:	сыр российский	10	10	3,48	4,43	-	54	0,11	7
4	Яйцо отварное:	яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,28	63	-	213
Всего в завтрак:					17,84	17,84	47,41	423,9	1,65	
10-30 – Второй завтрак:										
1	Сок виноградный	сок виноградный	180	150	0,54	0,36	29,34	123	3,6	399
Всего во второй завтрак:					0,54	0,36	29,34	123	3,6	
12-15 – Обед:										
1	Закуска из морской капусты с растительным маслом	морская капуста	35	45	0,37	3,21	2,14	38,9	1,44	18
		морковь	5							
		масло растительное	4							
		сахар	2							
2	Свекольник	мясной бульон	200	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	-
		картофель								
		с 01.11-31.12	43							
		с 01.01-28.02	43							
		с 01.03	43							
		свекла с 01.01	52							
		лук	9							
		морковь с 01.01	8							
		сахар	1,6							
		сметана	5							
3	Макаронник с мясом:	говядина	37	150	9,25	9,15	14,5	178,5	0,05	87
		лук	5							
		макаронные изделия	29							
		масло сливочное	2							
		яйцо	3,5							
4	соус сметанный:	сметана	7,5	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01	354
		мука пшеничная	2							
		соль	0,2							
5	Компот из сухофруктов	вода	152	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
		фрукты сушеные (смесь)	15							
		сахар	12							
6	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:					13,95	17,72	67,93	486,74	9,21	
15-30 – Полдник:										
1	Какао с молоком:	какао	2	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397

		молоко	100							
		сахарный песок	8							
2	Булочка молочная	мука пшеничная	68	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13	
		молоко	32							
		дрожжи	0,8							
		соль	0,8							
Всего в полдник:					7,79	3,71	39,07	221	1,33	
17-15 – Ужин:										
1	Котлета мясная:	говядина	44	65	8,93	6,74	8,97	132	-	282
		хлеб пшеничный	11							
		молоко	14							
		масло сливочное	4							
		сухари	6							
	Каша гречневая:	гречневая крупа	35	100	4,67	4,86	20,94	146,0	-	67
		масло сливочное	3,5							
2	Чай с сахаром:	чай	30	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	392
		сахар	7							
3	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					15,84	15,56	50,9	418,7	1,42	
Всего за седьмой день:					55,42	54,83	205,31	1550,34	13,61	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша ячневая	Крупа ячневая	33							
	на молоке с маслом:	Молоко	100	150/4	3,30	4,06	21,24	136,0	-	168
		Вода	50							
		Сахар	4							
		Масло сливочное	4							
2	Чай с молоком:	чай	20	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	90							
		сахар	10							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	30	45	2,03	3,21	11,34	127	0,48	2
	с маслом	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,065	43	-	6
Всего в завтрак:		джем	20		8,02	13,22	43,95	383	1,67	
10-30- Второй завтрак:										
1	Груша	груша	108	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Всего во второй завтрак:					0,4	0,3	10,3	46	5	
12-15-Обед:										
1	Щи из свежей	Капуста	30	150	1,04	2,93	5,09	35	16,05	67

		белокочанная								
	капусты	Картофель	18							
	с картофелем	молодой	18							
		с 01.11-31.12	18							
		с 01.01-28.02	18							
		с 01.03	18							
		Морковь	7,5							
		с 01.01	7,5							
		Лук репчатый	6							
		Томатное пюре	1,5							
		Масло растительное	3							
		Бульон	120							
		Мясо бескостное	40,2							
		Вода	40,2							
		Лук	120							
		с 01.01	2,04							
		Сметана	35							
2	Рулет картофельный с мясом	говядина	47	210	23,1	16,23	20,24	335,3	-	136
		Картофель	95							
		молодой	95							
		с 01.11-31.12	95							
		с 01.01-28.02	95							
		с 01.03	95							
		яйцо	4							
		молоко	14							
		Масло сливочное	3							
4	Компот из кураги:	Курага сушеная	15	150	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376
		сахар	12							
5	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:					28,09	19,6	73,77	612,9	16,45	
15-30 - Полдник										
1	Молоко	кипяченное	150	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
2	Булочка домашняя	Мука пшеничная	32	40	2,91	5,00	21,56	143,2	-	469
		Мука пшеничная на подпыл	1,7							
		Сахар	5,5							
		Сахар для отделки	1,6							
		Маргарин	7							
		Меланж для смазки	1							
		Соль	0,3							

		Дрожжи пресованные	1							
Всего в полдник:					7,49	9,08	29,14	228,2	2,05	
17-15 – Ужин:										
1	Рыба в овощах:	Рыба свежая	37	60	5,94	3,42	1,54	61	2,05	247
		Вода	13							
		Морковь	17							
		Томатное пюре	-							
		Лук репчатый	7							
		Масло растительное	3							
2	Каша перловая	Крупа перловая	33	120	2,8	2,93	17,93	111,33	0,57	124
		Вода питьевая	80							
		Масло сливочное	3							
3	Чай:	заварка	2	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,03	392
		сахар	7							
4	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
5	Конфета глазированная	шоколадом с желейным корпусом	40	40	0,56	3,28	27,76	143,6	-	-
Всего в ужин:					11,47	9,97	68,14	412,63	1,72	
Всего за восьмой день:					53,37	51,88	198,39	1536,03	17,4	

День 9										
Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Каша рисовая	рис	33							
	на молоке с маслом:	молоко	100	150/4	3,75	6,15	22,72	161,2	0,165	168
		масло сливочное	4							
		сахар	4							
2	Кофейный напиток с молоком:	Кофейный напиток	2	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
		молоко	75							
		сахар	7							
3	Бутерброд с джемом	Хлеб пшеничный	30	30	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
		Масло сливочное	4	4	0,04	3,62	0,065	43	-	
		джем	15							
Всего в завтрак:					8,16	14,98	44,75	401,2	1,22	
10-30- Второй завтрак:										
	Сок вишневый	Сок вишневый	180	180	0,45	0,30	24,45	102	3,0	-

Всего во второй завтрак:					0,45	0,30	24,45	102	3,0	
12-15-Обед:										
1	Закуска морковная	Морковь	46	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
		Лук	8							
		Томат-паста	2							
		Масло растительное	3							
		сахар	1							
2	Суп	Куриный бульон	150	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	картофельный	Картофель молодой	30							
	с бобовыми	с 01.11-31.12	30							
		с 01.01-28.02	30							
		с 01.03	30							
		Фасоль, горох	12							
		Лук	6							
		Морковь	7							
		с 01.01	7							
		Масло растительное	3							
3	Картофель запеченный	Картофель молодой	107	150	3,59	6,1	19,36	147	4,29	151
		с 01.11-31.12	107							
		с 01.01-28.02	107							
		с 01.03	107							
		Масло сливочное	3							
4	Рыба припущенная:	Рыба свежая	55	60	19,3	1,18	0,27	88,33	1,4	246
		Молоко	18							
		Лук репчатый	12							
		Масло сливочное	5							
5	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
6	Морс	Брусника	2	150	0,12	0,12	28,02	115,8	4,5	437
		Сахар	16							
Всего в обед:					28,88	13,17	74,32	535,63	16,43	
15-30 - Полдник										
1	Сырники с	творог	50	50	9,34	6,33	5,7	117	0,12	231
		Мука пшеничная								
		Яйцо	2							
		Масло растительное	2							
	молочным сладким соусом	Молоко	25	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351

		Масло сливочное	2							
		Мука пшеничная	2							
		Сахар	4							
		Ванилин	0,002							
2	Чай с сахаром:	чай	30	150/10	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	10							
	хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в полдник:					12,09	8,02	30,58	244,15	0,23	
17-15 – Ужин:										
1	Плов с мясом:	Говядина	96	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
		Масло сливочное	6							
		Морковь с 01.01.	11							
		Лук репчатый	6							
		Томатное пюре	-							
		Крупа рисовая	31							
2	Чай с лимоном	чай	30	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	сладкий:	сахар	7				9,89	40,6		
		лимон	10							
3	Витаминный салат:	Капуста белокочанная	27	40	0,6	2,02	4,8	39,74	3,5	15
		морковь	10							
		Сахар	2							
		Масло растительное	2							
		яблоко	9							
4	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:					16,67	12,3	47	401,44	5,3	
Всего за девятый день:					65,8	48,47	196,65	1582,42	23,18	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Набор продуктов	Масса, г	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витам ин С	№ рецептур ы
					Б	Ж	У			
09-00 - Завтрак:										
1	Макаронные отварные	Макаронные изделия	44	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	с сыром:	Масло сливочное	5							
		Сыр	20							
2	Чай с молоком:	чай	20	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		молоко	90							
		сахар	10							

3	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в завтрак:					14,07	12,67	47,94	363,7	1,33	
10-30- Второй завтрак:										
1	Сок	морковный	150	150	1,65	0,15	0,30	84	4,50	-
Всего во второй завтрак:					1,65	0,15	0,30	84	4,50	
12-15-Обед:										
1	Закуска из морской капусты, моркови с яйцом и растительным маслом	Морская капуста Морковь Яйцо Масло растительное	40 10 10 3	45	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	56
2	Борщ со сметаной	Свекла с 01.01 Капуста свежая или квашенная Картофель молодой с 01.11-31.12 с 01.01-28.02 с 01.03 Морковь с 01.01 Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Сахар Бульон или вода Для бульона: Мясо бескостное Или птица обработанная Вода Лук репчатый Морковь с 01.01 Соль Сметана	24 24 12 12 12 12 12 12 8 8 6 5 3 2 120 40 40 120 2 2 2 0,7 3	150	1,54	0,87	2,71	32,49	4,99	30
3	Бефстроганов из отварного мяса	Мясо говядина Морковь лук	97 10 10	120	12,93	10,36	2,74	155,83	0,01	278

	Рис отварной	рис	35	132	3,20	4,72	32,28	184,53	-	315
		Масло сливочное	6							
5	Кисель	вода	180	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	384
		концентрат киселя	18							
		сахар	6							
6	Хлеб	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в обед:						20,2	16,29	76,89	544,27	5,36
15-30 - Полдник										
1	Чай с сахаром:	чай	30	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
		сахар	7							
2	Булочка домашняя	Мука пшеничная	68	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	
		Мука (на подпыл)	2,4							
		Дрожжи прессованные	0,8							
		Молоко	32							
		Соль	0,8							
Всего в полдник:						3,68	6,27	33,95	207	0,02
17-15 – Ужин:										
1	Вареники ленивые	Творог	93	125	17,13	15,17	17,71	276	0,23	230
		Мука пшеничная	13							
		Сахар	8							
		Яйца	7							
		Соль	0,3							
		Масло сливочное	5							
3	Чай с лимоном	чай	20	150/7	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	сладкий:	сахар	7	3,5			9,89	40,6		
		лимон	10							
4	Хлеб:	пшеничный	30	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего в ужин:						19,33	15,51	48,62	414,3	1,65
Всего за десятый день:			57,28	50,74	207,4	1529,27	8,36			

Ежедневно выписывается соль пищевая йодированная 3 грамма

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период:	551,62	574	2002,58	15541,92	257,32
Среднее значение за период	55,16	57,4	200,25	1554,19	25,73