

День 2

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша расплычатая пшеничная с фруктами	180	6,52	10,47	50,46	322		181
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32		414
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142		503
Итого за завтрак		400				496	26,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98		418
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,53	1,13	47		13(П)
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,48	6,12	63		73
	Плов из отварной говядины	210	15,87	15,62	41,32	369		375
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	86		501
Итого за обед		660				653	34,4	
Полдник	Компот из смородины черной	200	0,31	0,1	22,14	91		393
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131		500/3
Итого за полдник		250				222	12	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44		386
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	129		339
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,6	14,9	2,8	195		385
	Чай с сахаром/Хлеб"Северный"	180/30	2,17	0,35	24,39	69		411/1/501
Итого за ужин					437	24,3		
Итого за 2 день:			52,08	59,27	301,26	1906		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,6	4,6	33,68	194	182/6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		410				376	19,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,2	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,07	11,64	92	160	
	Сердце в соусе	130	18,08	13,96	6,36	223	408	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,82	213	330/1	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417	
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		690				725	38,2	
Полдник	Компот из апельсина	200	0,44	0,1	34	139	392	
Итого за полдник		154	3,52	4	27,26	161	457	
Ужин	Салат из капусты с огурцами	250				300	16	
	Макаронь отварные с овощами	100	1,1	6,6	4,2	76	7	
	Хлеб "Северный"	200	4	10,4	30,7	232	300	
	Чай	30	2,25	0,09	14,7	65	502	
	Итого за ужин	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
Итого за 3 дня:		480	50,46	52,54	303,45	1900	17,1	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	252	332	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		410				434	22,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	50	1,12	5	1,77	62	4	
	Рассолыник ленинградский	180	1,51	3,67	11,92	87	82	
	Тертели мясные (Ежики)	80	10,91	12,53	13,79	212	304	
	Гюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	129	339	
	Компот из вишен и яблок	180	0,18	0,09	21,69	88	532	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
	Итого за обед	680				696	36,6	
Полдник	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528	
	15ч Пряник "Молоочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
Итого за полдник		250				243	13	
Ужин	Фрукты свежие	100	1,4	0,1	19,2	90	386	
	Блинчики	155	7,60	9,15	44,02	296	430(428)	
	Джем	30	0,13	0,01	15,44	62	512	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		455				480	25,3	
Итого за 4 день:			41,83	48,45	345,38	1951		

День 5

Приним пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром	200	4,12	5,07	32,67	193	182	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		420				367	19,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,73	87	88	
	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,8	195	408	
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,31	10,96	13,15	160	148	
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Копалымский"	55	4,18	0,44	27,06	129	502	
Итого за обед		665				673	35,4	
Полдник	15ч Компот из апельсина	200	0,44	0,1	34	139	392	
	Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/3	
Итого за полдник		250				284	15	
Ужин	Рис отварной/отурец свежий	130/50	3,56	4,7	33,12	190	332/308	
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149	271	
	Хлеб "Северный"	50	3,5	0,55	22,15	108	502	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за 5 День:			55,09	53,62	313,84	1909	25,6	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	182	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	414	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		400				374	19,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30	7	
	Суп рисовый с помидорами	200	1,8	2,17	15,74	83	84	
	Шницель рубленый из говядины	70	10,87	8,25	12,25	166	299	
	Макаронные отварные	130	4,81	3,65	22,83	145	218/219	
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	390	
	Хлеб "Копальковский"	55	4,18	0,44	27,06	129	502	
Итого за обед		675				642	33,8	
Полдник	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
		70	4,49	5,32	37,86	217	457	
Итого за полдник		250				319	17	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Омлет натуральный	130	12,09	21,84	2,45	257	229	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	32	411(410)	
Итого за ужин		450				475	25,0	

Итого за 6 дней:

53,5 58,24 293,07 1908

День 7

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	180	6,61	6,8	34,53	217		252
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142		503
Итого за завтрак		410			399		21,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98		418
	Салат из помидоров с луком Борщ с фасолью и картофелем Оладьи из пчечени по-купецки Пюре картофельное Компот из яблок с лимоном Хлеб "Северный"	50 200 70 130 180 50	0,56 2,84 12,11 2,65 0,72 3,50	3,08 4,08 8,19 4,16 0,05 0,55	2,4 11,62 8,26 17,72 25,72 22,15	40 99 155 119 107 108		5 14 69 404 339 398 501
Итого за обед		630			628		33,1	
Полдник	Чай с джемом	195	0,14	0,02	10,75	44		411/2
	Булочка домашняя	50	3,65	6,26	26,96	178		469
Итого за полдник		245			222		12	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
	Плов из мяса	200	14,80	16,6	36,8	338		44
	Хлеб "Коталымский"	40	3,04	0,32	19,68	95		502
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74		390
Итого за ужин		490			602		31,7	
Итого за 7 дней:			56,96	53,79	313,57	1949		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	180	4,56	6,4	28,41	189	182	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		410				371	19,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	1,46	4,54	1,14	46	13(П)	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	83/1	
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
Итого за обед		700				632	33,3	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,47	39	412	
	Печенье "Овсяное"	50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
Итого за полдник		250				184	10	
Ужин	Гречка рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,3	197	330/1	
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315	
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,5	104	392	
	Хлеб "Копальмский"	50	3,8	0,4	24,6	118	502	
Итого за ужин		480				638	33,6	
Итого за 8 день:			77,31	44,75	312,15	1923		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	180	4,8	5,47	32,99	200	182	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		410				382	20,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5	
Обед	Суп овощной	200	3,44	0,5	8,36	64	39/1	
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	305	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,72	4,94	32,82	213	334	
	Кисель из кураги	180	0,8	0,06	25,73	107	398	
	Хлеб "Каталынский"	50	3,80	0,4	24,6	118	4	
Итого за обед		680				660	34,7	
Полдник	15ч Компот из яблок с лимоном	180	0,72	0,05	25,72	107	398	
	Пряник "Молочный"	70	4,2	4,55	54,6	196	500/6	
	Итого за полдник		250				303	16
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Оладьи	120	8,44	13,51	45,67	285	431,432	
	Джем	50	0,22	0,02	25,73	103	512	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		450				472	24,8	
Итого за 9 День:			46,65	42,6	362,27	1915		

День 10

Прием пищи	Наименование	Выход Блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	200	6,61	6,8	34,53	242	252	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	Батон	50	3,8	2,8	24,8	142	503	
Итого за завтрак		430				424	22,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,74	0,3	23,04	98	418	
							5,2	
Обед	Салат "Летний"	50	0,6	2,6	3,21	38	16	
	Рассольник домашний	200	1,7	4,08	11,8	91	81	
	Биточки рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	299	
	Картофель отварной	135	2,65	4,06	20,94	128	136	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
	Хлеб "Коталымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	502	
Итого за обед		695				660	34,7	
Полдник	15ч Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	139	392	
		50	2,26	3,54	22,48	120	506/3	
Итого за полдник		250				259	14	
Ужин	Рис с овощами	150	3,41	4,96	31,29	186	334	
	Котлеты рыбные любительские	85	9,64	7,82	6,11	130	272	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31	411/1	
	Хлеб "Северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	502	
Итого за ужин		455				455	23,9	

Итого за 10 дней:

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

52,09	47,28	314,32	1896
557,87	526,61	3170,19	19164
55,79	52,66	317,02	1916
2,91	2,75	16,54	
1	1	6	

