

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4/
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0,26	2021/27/1
	Итого завтрак		420	7,5	5,58	64,53	332,72	0,86
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,31	3,46	10,24	79,05	3,9	7.32/1/5
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3	2021/38/3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3.
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед		725	32,15	24,08	74,27	610,22	57,56
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	75	1,1	2,5	7,9	54,8	0,38	2021/16/3/
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		420	25,02	16,07	36,51	395,86	12,58	
Итого за 1 день		1665	65,17	45,83	185,41	1380,2	74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,5	2021/19/4/
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
		20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
		420	5,48	5,8	60,19	291,36	1,63	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	7.012
Итого второй завтрак		150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	56,22	22,4	7.6/1
		200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
		150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
		80	19,3	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/
		200	0,7	0,06	17,72	80,48	50,16	2021/20/11
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		730	27,6	18,39	71,25	546,53	89,5	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/4/6/4
		75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		455	28,7	16,57	62,25	533,56	2	
Итого за 2 день		1755	62,72	40,97	204,5	1409,25	123,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4	2021/15/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	26,46	2,1	4.1/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4	7.30/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8/
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2	7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого обед		730	27,32	19,22	87,56	609,29	61,36	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	"Березка"	100	7,42	10,47	64,34	381	0,0	7.1241/2/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Итого полдник	450	7,92	14,77	76,24	471,64	1,08	
Итого за 3 день		1720	42,8	39,17	228,73	1413,95	66,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из Цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		370	8,19	4,1	73,19	353,66	1,13	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2
	Итого второй завтрак	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3	2021/5/10
	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,06	5,54	28,71	178,11	0,9	2021/2/4/1
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	55,6	50,0	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	24,32	17,27	80,57	537,63	70,2	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	176,6		2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник	450	17,82	15,36	57,63	450,21	2		
Итого за 4 день		1700,0	50,9	37,3	227,0	1395,0	88,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35	2021/11/4.
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
		20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		420	7,5	6,46	66,23	353,08	1,48	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	4,17	7,94	51,02	3,2	7.289
		200	1,8	4,1	12,2	90,2	3	2021/38/3
		150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3.
		80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	2021/39/8/
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
Итого обед		730	21,08	24,49	77,7	543,2	56,94	
Уплотненный полдник	Огурец консервированный	40	0,3	0,4	0,91	4,68	22,4	7.367-4
		150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
		75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
		200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		495	26,59	17,87	49,66	469,54	35,14	
Итого за 5 день		1745	55,67	48,92	203,69	1407,22	96,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,9	30,1	176,63	0,42	2021/3/7
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		390	7	5	55,19	287,53	1,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,22	9,3	48,8	2,1	7.375
	Суп лапша	200	1,96	3,4	14,82	93,78	4,52	7.20/2/5
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3.
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	710	21,44	18,17	79,56	552,76	96,12	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Сельдь	30	5,13	2,57	0	44,14	0	7.н125/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
Итого полдник	410	10,05	6,94	49,27	286,95	22,94		
Итого за 10 день		1610	38,99	30,21	194,12	1168,64	123,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,02	6,44	26,32	174,24	0,53	2021/8/4/2	
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7	
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10	
		400	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46		
Итого завтрак									
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0	7,223	
		160	1,68	0,11	24,41	89,71	36		
Итого второй завтрак									
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1		7.10/1	
		200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/1	
		70	17,11	11,44	0	189,42	3,53	2021/9/8-2	
		150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1	
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1	
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003	
		40	0,15		0,15	1,04		7.371-1	
		3	0,15						
		723	25,1	23,81	71,95	563,68	69,73		
		Итого обед							
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1	
		20	0,6	0	0,1	8,0		7.017-2	
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052	
		20	0,16	0	30,64	105,48	0	7.304	
		200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3	
		420	3,58	4,57	58,79	271,39	12,48		
Итого полдник									
Итого за 7 день		1703	37,48	35,83	206,55	1207,42	119,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 8										
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным Батон Яйцо отварное Напиток из Цикория	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4/		
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7		
		40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6		
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10		
		440	7,62	5,78	53,95	301,22	1,33			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031		
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3			
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом Суп картофельный вегетарианский Капуста тушеная Мясо говядины отварное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Гренки	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1		
		200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6		
		150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3.		
		75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/		
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1		
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003		
		20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2		
		745	31,99	24,63	77,98	626,7	60,52			
		Итого обед	Макаронные изделия отварные Мясо говядины отварное Чай с сахаром Повидло	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
				75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
200	0			0	11,82	44,34	0,8	7.354/4		
20	0,08			0	13,31	45,36	0,2	7.185		
Итого полдник		445	26,5	16,3	60,53	516,55	1			
Итого за 8 день		1730	66,61	46,81	202,56	1485,87	65,85			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 9									
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,1	5,5	28,71	178,14	0,52	2021/2/5	
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7	
		20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185	
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10	
		370	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65		
Итого завтрак									
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031	
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3		
Итого второй завтрак									
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54	7.27/1	
		200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.	
		80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8/	
730	20,32	21,1	73,89	537,47	78,57				
Итого обед									
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1	
		20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6	
		30	0,6	2,7	2,82	32,94	0	7.364	
		30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052	
		200			11,82	44,34	0,8	7.354/4	
430	5,46	8,31	45,11	268,39	2,28				
Итого полдник									
Итого за 9 день		1630	33,56	35,91	196,2	1179,16	85,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 6										
Завтрак	Каша ячневая молочная безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4	2021/15/4.		
		40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7		
		40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6		
		200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10		
		440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33			
Итого завтрак										
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0	7.346		
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	3			
Итого второй завтрак										
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86	7.8/1		
		200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6		
		150	3,72	3,95	30,18	176,63	0	2021/43/4		
		70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.		
		20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2		
		200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1		
		40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003		
		740	22,31	22,69	90,77	621,89	60,02			
		Итого обед								
		Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,5	5,79	38,63	234,42	1,2	2021/6-1/6
20	0,08			0	13,31	45,36	0,2	7.185		
200	0			0	11,82	44,34	0,8	7.354/4		
Итого полдник										
Итого за 6 день		1650	34,30	33,91	219,74	1277,23	66,55			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период			488,2	394,8	2068,5	13323,9	909,8	
Среднее значение за период			48,8	39,5	206,8	1332,4	91,0	
белков, жиров,			4	3	16			