

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			9,12	7,25	60,94	347,24	1,70	
	Каша вязкая пшенная	150.000	4,280	4,860	24,450	159,000	0.000	106/6
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из клюквы	100.000	0,060	0,020	10,390	43,070	0,660	335/1
обед:			19,68	14,45	83,83	546,78	15,53	
	Суп картофельный с геркулесом	170.000	1,510	2,020	9,610	62,730	5,610	62
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	70.000	11,450	3,680	2,040	87,500	0,150	159
	Картофель, тушённый в соусе	130.000	2,780	8,110	20,190	165,100	9,450	85
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			7,61	5,68	59,33	319,99	0,10	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	75.000	4,780	3,200	47,270	237,860	0,080	283
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за первый день:		1275.000	36.410	27.380	204.100	1214.010	17.330	
День 2								
завтрак:			21,30	23,37	36,77	440,85	3,34	
	Омлет натуральный с маслом	140.000	12,610	17,510	3,140	218,750	0,690	131
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			27,90	15,78	106,03	678,85	6,46	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170.000	1,840	1,920	11,660	71,230	5,610	64
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70.000	10,300	7,280	12,020	155,170	0,530	188
	Пюре гороховое с маслом	130.000	11,820	5,940	30,360	221,000	0.000	120
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			6,50	5,56	52,38	286,75	16,08	
	Котлеты картофельные	150.000	4,880	3,920	32,060	184,500	16,050	89
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за второй день:		1386.000	55.700	44.710	195.180	1406.450	25.880	
День 3								
завтрак:			21,94	14,26	63,56	457,72	52,72	
	Пудинг из творога с яблоками	110.000	14,940	11,700	13,770	207,130	1,430	148
	Молоко сгущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			14,92	17,05	75,67	522,30	22,72	
	Рассольник ленинградский	170.000	1,430	3,490	11,290	82,110	5,130	60
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	биточки рубленые из птицы	80.000	7,110	7,410	4,760	114,400	0,240	203
	Капуста тушеная	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Кисель из плодов или ягод свежих	160.000	0,080	0,030	20,910	84,160	1,470	254
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			5,16	7,36	25,04	187,13	0,02	
	Манник 60гр	75.000	2,330	4,880	12,980	105,000	0.000	378
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за третий день:		1274.000	42.020	38.670	164.270	1167.150	75.460	
День 4								
завтрак:			8,84	6,98	63,86	354,64	10,08	
	Каша вязкая ячневая молочная	150.000	3,090	3,800	24,500	144,380	0.000	106/44
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из черной смородины	100.000	0,110	0,040	10,780	44,830	8,800	335/2
обед:			15,73	16,45	103,43	566,85	32,09	
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ с капустой и картофелем	170.000	1,240	3,330	8,670	69,700	6,990	52/1
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	Рагу из овощей	130.000	2,900	5,250	13,210	112,670	18,630	87
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			7,07	6,05	47,42	270,55	0,73	
	Макаронные изделия отварные	150.000	5,520	4,650	26,450	168,000	0.000	212
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1459.000	31.640	29.480	214.710	1192.040	42.900	
День 5								
завтрак:			8,89	8,09	56,89	337,49	1,70	
	Каша вязкая геркулесовая	150.000	4,050	5,700	20,400	149,250	0.000	106/3
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из клюквы	100.000	0,060	0,020	10,390	43,070	0,660	335/1
обед:			19,39	19,29	79,08	568,83	31,14	
	Щи из свежей капусты	170.000	1,160	3,280	4,540	52,360	13,620	55
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Фрикадельки из птицы	80.000	11,760	10,500	7,800	173,340	0,380	204
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Компот из свежих яблок	160.000	0,130	0,130	19,100	76,800	1,380	251/1
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			24,17	12,47	46,42	394,17	2,65	
	Вареники ленивые (отварные)	110.000	16,270	7,950	16,760	203,500	0,210	141
	Молоко сгущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Молоко кипяченое	160.000	4,880	4,350	8,080	90,670	2,190	269
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1364.000	52.450	39.850	182.390	1300.490	35.490	
День 6								
завтрак:			9,21	6,33	51,01	298,90	10,53	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	4,320	3,920	14,130	108,900	0,690	68
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из черной смородины	100.000	0,110	0,040	10,780	44,830	8,800	335/2
обед:			16,97	14,23	91,38	563,79	8,49	
	Рассольник ленинградский	170.000	1,430	3,490	11,290	82,110	5,130	60
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Запеканка картофельная с мясом	150.000	11,150	8,240	25,550	221,250	2,310	193
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			8,54	7,88	45,54	286,60	28,22	
	Котлеты капустные	150.000	6,920	6,240	25,220	184,350	28,190	93
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за шестой день:		1379.000	34.720	28.440	187.930	1149.290	47.240	
День 7								
завтрак:			7,96	6,93	63,24	347,66	51,28	
	Каша рисовая жидкая молочная	150.000	1,980	3,650	25,170	141,560	0.000	111/2
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			17,45	15,18	88,35	562,57	35,69	
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Щи из свежей капусты	170.000	1,160	3,280	4,540	52,360	13,620	55
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Тефтели рыбные тушёные	70.000	8,880	3,680	9,340	105,880	0,230	167
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			7,51	6,02	51,29	293,63	0,02	
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	75.000	4,680	3,540	39,230	211,500	0.000	290/1
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за седьмой день:		1339.000	32.920	28.130	202.880	1203.860	86.990	
День 8								
завтрак:			8,89	8,09	56,89	337,49	1,70	
	Каша вязкая геркулесовая	150.000	4,050	5,700	20,400	149,250	0.000	106/3
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из клюквы	100.000	0,060	0,020	10,390	43,070	0,660	335/1
обед:			15,62	11,11	78,42	475,24	14,24	
	Суп картофельный с домашней лапшой	170.000	1,960	2,090	11,440	72,420	5,610	64/1
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180.000	9,520	6,770	16,340	163,570	7,240	199
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из свежих яблок	160.000	0,130	0,130	19,100	76,800	1,380	251/1
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			22,58	13,47	47,35	400,33	0,50	
	Запеканка из творога	110.000	19,500	13,280	14,590	255,530	0,230	149
	Молоко гущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за восьмой день:		1360.000	47.090	32.670	182.660	1213.060	16.440	
День 9								
завтрак:			9,83	7,26	64,41	363,26	10,08	
	Каша вязкая пшеничная	150.000	4,080	4,080	25,050	153,000	0.000	106/5
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из черной смородины	100.000	0,110	0,040	10,780	44,830	8,800	335/2
обед:			20,54	15,23	74,17	522,45	33,05	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	170.000	5,730	2,040	9,980	80,950	7,040	67/2
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	70.000	8,530	7,640	4,710	122,190	8,680	183
	Капуста тушеная	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Кисель из плодов или ягод свежих	160.000	0,080	0,030	20,910	84,160	1,470	254
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			9,84	8,51	48,30	307,88	0,73	
	Макаронные изделия отварные	150.000	5,520	4,650	26,450	168,000	0.000	212
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за девятый день:		1396.000	40.210	31.000	186.880	1193.590	43.860	
День 10								
завтрак:			17,03	17,27	36,34	366,84	5,94	
	Омлет с зеленым горошком	140.000	9,200	12,180	5,190	165,000	3,530	132
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			20,93	20,77	88,11	625,51	25,22	
	Суп картофельный с геркулесом	170.000	1,510	2,020	9,610	62,730	5,610	62
	Котлеты рубленные из птицы	80.000	12,580	12,860	13,300	218,660	0,660	202
	Рагу из овощей	130.000	2,900	5,250	13,210	112,670	18,630	87
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			8,01	4,37	25,28	173,05	0,25	
	Пирожки печёные с рыбой 60гр	75.000	7,950	4,350	14,100	128,250	0,230	379
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1275.000	45.970	42.410	149.730	1165.400	31.410	
Итого за весь период:		13507.000	419.130	342.740	1870.730	12205.340	423.000	
Среднее значение за период		1350.700	41.913	34.274	187.073	1220.534	42.300	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.777	24.731	61.492			

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			9,40	7,37	60,04	344,84	51,04	
	Каша вязкая пшенная	150.000	4,280	4,860	24,450	159,000	0,000	106/6
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			16,25	13,39	114,05	509,57	25,69	
	Борщ с капустой и картофелем	170.000	1,240	3,330	8,670	69,700	6,990	52/1
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70.000	8,540	4,550	38,640	96,740	1,560	157
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Компот из свежих яблок	160.000	0,130	0,130	19,100	76,800	1,380	251/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			10,98	5,87	40,08	257,63	0,10	
	Пирожки печёные с мясом и рисом (дрожжи сухие)	75.000	8,150	3,390	28,020	175,500	0,080	279/17
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		1279.000	36.630	26.630	214.170	1112.040	76.830	
День 2								
завтрак:			7,95	6,73	58,70	328,50	1,94	
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Напиток из клюквы	100.000	0,060	0,020	10,390	43,070	0,660	335/1
обед:			20,40	13,80	84,26	545,03	23,93	
	Суп картофельный с клецками	170.000	1,900	2,570	10,460	72,710	3,550	65
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160.000	14,140	9,090	20,050	218,670	20,050	191
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			23,64	14,13	45,30	402,20	0,55	
	Сырники из творога	110.000	20,560	13,940	12,540	257,400	0,280	142
	Молоко сгущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за второй день:		1340.000	51.990	34.660	188.260	1275.730	26.420	
День 3								
завтрак:			8,94	8,11	57,28	339,25	9,84	
	Каша вязкая геркулесовая	150.000	4,050	5,700	20,400	149,250	0,000	106/3
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Напиток из черной смородины	100.000	0,110	0,040	10,780	44,830	8,800	335/2
обед:			17,09	24,74	84,90	746,49	29,96	
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Рассольник ленинградский	170.000	1,430	3,490	11,290	82,110	5,130	60
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Суфле из птицы	80.000	8,000	11,940	3,650	266,980	0,100	206
	Рагу из овощей	130.000	2,900	5,250	13,210	112,670	18,630	87
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			7,15	4,34	47,97	259,13	0,28	
	Пирожки печеные с яблоками (дрожжи сухие)	75.000	4,320	1,860	35,910	177,000	0,260	279/13
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за третий день:		1349.000	33.180	37.190	190.150	1344.870	40.080	
День 4								
завтрак:			17,89	18,04	38,82	387,10	6,18	
	Омлет с зеленым горошком	140.000	9,200	12,180	5,190	165,000	3,530	132
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			16,19	12,54	99,64	516,79	14,33	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Щи из свежей капусты	170.000	1,160	3,280	4,540	52,360	13,620	55
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	Каша вязкая гречневая	130.000	4,160	4,210	18,170	126,750	0.000	106/1
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			6,13	6,42	61,84	324,98	3,29	
	Запеканка морковная	150.000	4,880	6,230	29,300	192,000	3,270	98
	Джем, повидло	25.000	0,050	0,050	13,980	52,930	0.000	313
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1384.000	40.210	37.000	200.300	1228.870	23.800	
День 5								
завтрак:			7,10	6,16	60,76	327,40	51,04	
	Каша рисовая жидкая молочная	150.000	1,980	3,650	25,170	141,560	0.000	111/2
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			21,44	12,49	89,65	558,85	9,77	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	170.000	5,730	2,040	9,980	80,950	7,040	67/2
	Запеканка картофельная с мясом	150.000	11,150	8,240	25,550	221,250	2,310	193
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			6,96	7,96	29,99	220,88	1,37	
	Пирожки с капустой 80гр	75.000	4,130	5,480	17,930	138,750	1,350	381
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1255.000	35.500	26.610	180.400	1107.130	62.180	
День 6								
завтрак:			9,20	6,59	60,64	338,84	51,04	
	Каша вязкая пшеничная	150.000	4,080	4,080	25,050	153,000	0.000	106/5
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			22,36	19,18	83,12	599,76	25,13	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	170.000	5,730	2,040	9,980	80,950	7,040	67/2
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70.000	10,350	11,590	13,660	199,500	0,760	187
	Капуста тушеная	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Кисель из плодов или ягод свежих	160.000	0,080	0,030	20,910	84,160	1,470	254
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			3,36	2,80	27,23	148,30	1,30	
	Ватрушка с картофелем 75г	75.000	3,300	2,780	16,050	103,500	1,280	380
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за шестой день:		1275.000	34.920	28.570	170.990	1086.900	77.470	
День 7								
завтрак:			8,84	6,98	63,86	354,64	10,08	
	Каша вязкая ячневая молочная	150.000	3,090	3,800	24,500	144,380	0.000	106/44
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из черной смородины	100.000	0,110	0,040	10,780	44,830	8,800	335/2
обед:			17,62	11,09	88,79	518,40	11,48	
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	170.000	3,740	2,180	18,700	101,180	3,910	66
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180.000	9,520	6,770	16,340	163,570	7,240	199
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			8,17	5,35	70,91	363,80	0,27	
	Крокеты из моркови с изюмом	150.000	5,090	5,160	38,150	219,000	0.000	91
	Молоко гущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за седьмой день:		1400.000	34.630	23.420	223.560	1236.840	21.830	
День 8								
завтрак:			27,35	18,38	49,55	472,67	2,82	
	Запеканка из творога	110.000	19,500	13,280	14,590	255,530	0,230	149
	Соус клюквенный	30.000	0,020	0,010	3,810	15,300	0,180	246
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Молоко кипяченое	100.000	3,050	2,720	5,050	56,670	1,370	269
обед:			22,85	20,79	103,71	690,73	14,44	
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Борщ с капустой и картофелем	170.000	1,240	3,330	8,670	69,700	6,990	52/1
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Суфле из рыбы	80.000	12,720	7,080	3,260	128,000	0,140	171
	Соус молочный густой (для фарширования)	30.000	1,090	3,390	3,730	49,800	0,150	240
	Каша рисовая рассыпчатая	130.000	3,260	2,820	34,410	172,900	0.000	103/1
	Компот из свежих яблок	160.000	0,130	0,130	19,100	76,800	1,380	251/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			5,93	6,03	34,66	286,30	0,02	
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75.000	5,870	6,010	23,480	241,500	0.000	291/1
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за восьмой день:		1369.000	56.130	45.200	187.920	1449.700	17.280	
День 9								
завтрак:			9,75	8,86	59,37	357,75	1,94	
	Каша вязкая геркулесовая	150.000	4,050	5,700	20,400	149,250	0.000	106/3
	Какао с молоком	160.000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из клюквы	100.000	0,060	0,020	10,390	43,070	0,660	335/1
обед:			22,81	21,47	99,61	682,68	6,12	
	Рассольник ленинградский	170.000	1,430	3,490	11,290	82,110	5,130	60
	Сметана	3.000	0,080	0,450	0,110	4,860	0,010	319
	Котлеты рубленые из птицы	80.000	12,580	12,860	13,300	218,660	0,660	202
	Макаронные изделия отварные	130.000	4,780	4,030	22,920	145,600	0.000	212
	Компот из изюма	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
полдник:			11,31	10,34	46,42	323,93	28,22	
	Котлеты капустные	150.000	6,920	6,240	25,220	184,350	28,190	93
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с молоком или сливками	160.000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за девятый день:		1408.000	43.870	40.670	205.400	1364.360	36.280	
День 10								
завтрак:			14,32	14,69	40,78	350,84	54,57	
	Омлет с зеленым горошком	140.000	9,200	12,180	5,190	165,000	3,530	132
	Кофейный напиток с молоком	160.000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0.000	310
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			31,87	24,77	73,13	645,49	33,32	
	Щи из свежей капусты	170.000	1,160	3,280	4,540	52,360	13,620	55
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
	Запеканка из говяжьей печени 3-7 лет	150.000	26,250	18,750	14,700	333,000	19,350	341
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из сушеных фруктов	160.000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
полдник:			8,43	3,86	40,42	229,30	0,04	
	Пирожки печёные с творогом (дрожжи сухие)	75.000	8,370	3,840	29,240	184,500	0,020	279/16
	Чай с сахаром	160.000	0,060	0,020	11,180	44,800	0,020	261
	Соль	5.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за десятый день:		1249.000	54.620	43.320	154.330	1225.630	87.930	
Итого за весь период:		13308.000	421.680	343.270	1915.480	12432.070	470.100	
Среднее значение за период		1330.800	42.168	34.327	191.548	1243.207	47.010	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.644	24.380	61.976			