

Меню приготавливаемых блюд

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.це		
			Белки	Жиры	Углеводы	к	б	ж
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,4	30,47	204	1,34	24
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,2	12,24	79,2	0,65	44
	Печенье с	60	4,5	5,88	44,64	249	0	55
	маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	8
Итого за завтрак		450	13,18	22,78	87,45	670	1,99	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,6	4,92	56,4	10,8	1
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	5,04	2,86	11,68	92,6	3,8	17
	Плов из кур	200	12,3	8,2	24,8	233	0	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	58
	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	48
Итого за обед		710	22,6	15,46	78,3	551	18,6	
Полдник	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	51
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	0	57
Итого за полдник		220	8,26	6,08	26,88	200,2	1,26	
Ужин	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Котлеты рыбные "Любительские"	150	18,75	2,25	7,8	126	1,05	39
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	0	57
Итого за ужин		450	22,41	2,73	37,92	264,6	3,15	
Итого		1930	66,85	47,45	240,35	1666,8	32	

2 день

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,07	6,4	26,92	186	1,28	23
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	1,43	45
	Белый хлеб с	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		430	11,18	17,63	59,12	427,8	2,71	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	7	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	2
	Свекольник с мясом со сметаной	200	1,48	3,54	4,1	109,7	6,4	9;43
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	3,6	35
	Печень по строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	4	34
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	49
Итого за обед		680	30,03	23,43	69,97	626,68	19,88	
Полдник	Кефир	180	5,22	5,4	8,1	90	1,26	51
	Сушка	36	3,85	0,432	25,63	121,68	0	56
Итого за полдник		216	9,07	5,832	33,73	211,68	1,26	
Ужин	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Омлет	150	12,9	19,6	3,23	240	0,46	36
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		450	16,56	20,08	33,35	367	2,56	
Итого за день		1876	67,24	67,372	205,97	1677,16	33,41	

Меню приготавливаемых блюд

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен.	С	№
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,63	44
	Белый хлеб с маслом	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	сыром	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
	сыром	15	2,32	2,95	0	35,8	0,07	6
Итого за завтрак		430	12,14	17,92	65,88	362,4	1,25	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	7
Итого за 2-ой завтрак		90	1,35	0,45	18,9	85,5	9	
	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	10
	греники	25	1,64	0,39	11,4	54,97	0	19
	Капуста тушеная с мясом	220	4,4	7,48	16,72	151,8	25,74	30
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	48
Итого за обед		695	16,96	11,44	80,99	499,57	30,14	
Полдник	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	51
	Булочка "Домашняя"	70	4,9	7,8	32,4	220,5	0	52
Итого за полдник		250	10,12	13,56	39,6	326,7	1,26	
Ужин	Салат из свежей моркови	60	1,2	6	11,2	104	3	3
	Запеканка из творога	150	23,85	11,5	22,5	291	0	37
	Кисель из повидла	200	0,1	0	13,8	55	0,02	50
Итого за ужин		410	25,15	17,5	47,5	450	3,02	
Итого за день		1900	68,67	67,19	246,07	1865,85	46,02	

4 день

Завтрак	Каша из риса и пшена молочная	200	5,07	6,43	26,92	186	1,28	59
	Какао с молоком	200	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	45
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		450	11,18	17,66	59,12	427,8	1,91	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	
Обед	Салат из кваш капусты	60	1,02	3	5,07	51,39	11,89	1
	Свекольник с мясом со сметаной	220	2,04	4,15	9,08	82,6	6,95	11
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	3,6	35
	котлета	70	11,92	8,8	11,64	173	0	27
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	49
Итого за обед		730	23,57	22,79	72,63	590,59	22,62	
Полдник	кефир	180	52	5,4	8,1	90	1,26	51
	Сушка	36	3,85	0,43	25,63	121,68	0	56
Итого за полдник		216	9,05	5,83	33,73	211,68	1,26	
Ужин	Макароны с сыром	200	12	10	35,3	280	0,2	62
	чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		440	15,24	10,42	64,28	400,4	0,2	
Итого за день		1936	59,6	56,84	244,96	694,47	52,59	

Меню приготавливаемых блюд

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен.	С	№
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,9	8,27	28,42	216,2	1,48	21
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,63	44
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		430	12,54	19,09	60,4	452,6	2,11	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	3,8	2	15,4	112,5	11,73	12
	Голубцы ленивые	160	17,6	19,8	6,4	276,8	11,52	32
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,72	30	0,03	43
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	48
Итого за обед		640	26,84	25,55	62,77	614,3	27,28	
Полдник	Снежок	180	5,22	5,4	8,1	90	1,26	51
	Булочка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,6	0	53
Итого за полдник		250	9,3	7,03	48,7	283,6	1,26	
Ужин	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Тефтели рыбные	90	13,91	3,38	3,42	82,9	0	40
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		390	17,57	3,86	33,54	209,9	2,1	
Итого за день		1810	66,65	55,93	215,21	1604,4	42,75	

6 день

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,03	6,36	31,39	203	1,03	25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,63	44
	Печенье с	60	4,5	5,88	44,64	249	0	55
	маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		450	12,13	22,74	88,33	606	1,66	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	7
Итого за 2-ой завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Рассольник со сметаной	220	1,74	3,6	6,5	65,8	4,04	13
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	24,15	21,85	18,28	366,85	9,54	28
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	49
Итого за обед		700	30,43	26,29	62,92	611,25	13,76	
Полдник	Кефир	190	5,22	5,4	8,1	90	1,2	51
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за полдник		230	8,26	5,72	27,78	172,4	1,2	
Ужин	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Суфле рыбное	100	14	6	3	112	0,5	41
	чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		400	17,66	6,48	33,12	239	2,6	
Итого за день		1880	69,98	61,73	233,15	1723,65	29,22	

Меню приготавливаемых блюд

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен.	С	№
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,06	6,4	30,47	204	1,34	24
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом и сыром	30	4,74	14,2	0,1	146,4	0,14	5; 6
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	45
Итого за завтрак		450	16,81	23,53	62,67	517,4	2,11	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	7
Итого за 2-ой завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	5,04	2,86	11,68	92,6	3,8	17
	Макароны с маслом	150	5,5	4,95	29,55	184,5	0	61
	Оладьи из печени	70	11,9	3,71	9,8	121,1	4,69	60
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,72	29,9	0,03	43
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	48
Итого за обед		760	28,3	15,33	93,14	629,7	14,62	
Полдник	Снежок	180	5,22	5,4	8,1	90	1,26	51
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за полдник		220	8,26	5,72	27,78	172,4	1,26	
Ужин	Сырники со сгущ. молоком	170	26,86	9,01	30,43	309,4	0,34	38
	Салат с морковью	100	1,2	6	11,2	104	3	3
	Кисель из повидла	180	0,1	0	13,8	55	0,02	50
Итого за ужин		450	28,16	15,01	55,43	468,4	3,36	
Итого за день		1980	83,03	60,09	260,02	1882,9	31,35	

8 день

Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	5,07	6,4	26,92	186	1,28	23
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом и сыром	30	4,74	14,2	0,1	146,4	0,14	5; 6
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,6	45
Итого за завтрак		450	15,82	23,53	59,12	499,4	2,02	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	7
Итого за 2-ой завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,22	2,82	7,84	65,6	4,4	14
	Капуста тушеная	150	4,4	7,48	16,72	151,8	25,74	30
	Шницель	80	13,84	16,8	7,92	238,4	0	29
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	49
Итого за обед		660	25	27,94	70,62	634,4	30,32	
Полдник	Кефир	190	5,22	5,4	8,1	90	1,26	51
	Коржик молочный	70	3,2	5,7	28,9	179,6	0	54
Итого за полдник		260	8,42	11,1	37	269,6	1,26	
Ужин	Свежий помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	8
	Картофельное пюре	200	4,05	6	8,7	105	3,6	35
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		500	7,71	6,48	38,82	232	5,7	
Итого за день		1970	58,45	69,55	226,56	1730,4	39,3	

Меню приготавливаемых блюд

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен.	С	№
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,9	8,27	28,42	216,2	1,48	21
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	47
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		450	11,64	18,19	59,7	437,4	1,78	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	
Обед	Салат из кваш капусты	60	1,02	3	5,07	51,39	11,89	1
	Суп картофельный с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	15
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	15	31
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	58
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	48
Итого за обед		710	26,94	21,05	78,68	617,39	34,03	
Полдник	Снежок	180	5,22	5,4	8,1	90	1,26	51
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за полдник		220	8,26	5,72	27,78	172,4	1,26	
Ужин	Запеканка из творога	150	23,85	11,5	22,5	291	0	37
	Салат из моркови	100	1,2	6	11,21	104	3	3
	Кисель из повидла	180	0,1	0	13,8	55	0,02	50
Итого за ужин		430	25,15	17,5	47,51	450	3,02	
Итого за день		1910	72,55	62,6	228,87	1741,19	66,69	

10 день

Завтрак	Вермишель молочная	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,9	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,63	44
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
	С маслом	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	5
Итого за завтрак		430	11,4	17,3	51,68	396,6	1,53	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	7
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	2
	Щи со сметаной	250	1,5	4,5	3,8	61,75	8,5	16
	Гречка	150	8,5	6,36	37,7	242,1	0	26
	Оладьи из печени	70	11,9	3,71	9,8	121,1	4,69	60
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,72	29,9	0	43
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	58
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	49
Итого за обед		790	26,64	21,71	88,24	657,83	19,07	
Полдник	Кефир	180	5,22	5,4	8,1	90	1,36	51
	Булочка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,6	0	53
Итого за полдник		250	9,3	7,03	48,7	283,6	1,36	
Ужин	Филе сельди с луком	45	4,1	1,75	1,6	60,75	1,35	42
	Винегрет	150	8,5	12,45	8,25	180	8,4	4
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	46
	Белый хлеб	40	3,04	0,32	19,68	82,4	0	57
Итого за ужин		435	15,84	14,62	38,83	361,15	9,75	
Итого за день		2005	63,58	61,06	237,25	1743,18	41,75	
Итого за период		19197	676,6	609,812	2338,71	17330	415	

норма

540

600

2610

1800

	завтрак	обед	полдник
	339,8	688,86	188
	516,3	455,21	114,85
	362,4	490,35	177,7
	526	634,7	114,85
	426,3	114,85	114,85
	338,4	544,7	359,85
	375,8	702,03	58,75
	467,3	463,62	451,85
	475,3	557,19	94
	226,8	611,82	114,85
	4054,4	5263,33	1789,55
факт	405	526	179
норма	360	630	270