

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продукта в	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко Сахар Масло сливочное несолёное Вода Итого	20,0 100,0 5,0 5,0 60,0 Итого	200,0	10,4	9,85	17,63	337,0
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180 Итого	200,0	0,8	2,6	24,76	94,2
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
Обед	1.Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	80,0 20,0 0,7 2,0 Итого	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Суп картофельный с пшеном Пшено Картофель Лук Морковь Вода Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	7,0 75,0 8,0 10,0 180 1,0 3,0 Итого	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	3.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	54,0 0,7 3,0 Итого	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
	4. Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное Вода Итого	60,0 20,0 15,0 10,0 0,7 5,0 20,0 Итого	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180,0 Итого	200	0,8	2,6	24,76	94,2
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Вода Итого	20,0 100,0 5,0 5,0 65,0 Итого	200,0	10,06	12,89	41,26	307,0
	2. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	1,0 10,0 180,0 Итого	200,0	0,2	0	14,0	77,33
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар Итого	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная Вода Итого	7,0 75,0 8,0 10,0 3,0 1,0 180,0 Итого	200,0	1,98	2,19	14,58	120,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	50,0 0,4 5,0 120,0 Итого	150,0	8,85	5,15	37,85	212,15
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная Вода Итого	100,0 10,0 10,0 3,0 1,0 30,0 Итого	100,0	20,03	12,79	0,6	208,9
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	1,0 10,0 180,0 Итого	200,0	0,2	0	14,0	77,33
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Итого	19,0 100,0 5,0 5,0 65,0 Итого	200,0	12,6	11,0	18,49	180,0
	2. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
	4. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	3,35	2,25	20,02	93,66
Обед	1. Салат из свеклы Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная ИТОГО	90,0 3,0 5,0 1,0 ИТОГО	100,0	1,42	6,08	8,36	93,9
	2. Суп гороховый с картофелем Горох Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	10,0 50,0 10,0 10,0 1,0 2,0 180,0 Итого	250,0	2,21	2,44	16,1	185,8
	3. Макароны отварные Макароны Соль Масло растительное Вода Итого	53,0 0,4 3,0 100,0 Итого	150,0	5,6	3,7	35,9	199,7
	4. Котлета мясная (полуфабрикат) Полуфабрикат Масло растительное Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	10,58	23,65	7,80	266,16
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Печенье Итого	Итого	25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное Сахар Итого	100,0 65,0 14,0 5,0 10,0 Итого	200,0	3,2	9,41	18,49	238,9
	2. Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода Итого	3,0 10,0 100,0 100,0 Итого	200,0	5,72	5,76	38,42	218,98
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
Обед	1. Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	80,0 20,0 0,7 2,0 Итого	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Капуста Вода Итого	32,0 20,0 8,0 8,0 0,7 3,0 16,0 160,0 Итого	200,0	7,6	5,8	10,1	115,4
	3. Печень тушеная с овощами Печень куриная Лук Морковь Соль Масло растительное Вода Итого	80,0 10,0 15,0 1,0 3,0 30,0 Итого	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51
	4. Картофельное пюре Картофель Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	150,0 0,9 5,0 Итого	150,0	2,9	4,9	23,8	150,4
	5. Какао с молоком Какао Сахар Молоко Вода Итого	3,0 10,0 100,0 100,0 Итого	200,0	5,72	5,76	38,42	218,98
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная Рис Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Итого	10,0 10,0 150,0 5,0 5,0 25,0 Итого	200,0	8,81	11,98	29,43	245,95
	2. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
	4. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар Итого	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Суп вермишелевый с картофелем Картофель Вермишель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Вода Итого	100,0 10,0 8,0 10,0 2,0 0,8 160,0 Итого	200,0	2,16	2,46	13,72	104,7
	3. Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное Вода Итого	60,0 20,0 15,0 10,0 0,7 5,0 20,0 Итого	100,0	7,88	4,14	3,74	82,78
	4. Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	54,0 0,7 3,0 Итого	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Печенье Итого	Итого	25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Вермишель молочная Вермишель Молоко Сахар Масло сливочное несоленое Вода Итого	20,0 100,0 5,0 5,0 60,0 Итого	200,0	10,4	9,85	17,63	337,0
	2.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180,0 Итого	200,0	0,8	2,6	24,76	94,2
	3. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
Обед	1.Салат из свеклы Свекла Сахар Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	90,0 3,0 1,0 5,0 Итого	100,0	1,43	6,08	8,36	93,9
	2.Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	40,0 25,0 8,0 10,0 0,8 2,0 160,0 Итого	200,0	12,92	7,91	31,07	152,64
	3.Макароны отварные Макароны Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	53,0 0,4 3,0 100,0 Итого	150,0	5,6	3,7	35,9	199,7
	4.Котлета мясная (полуфабрикат) Полуфабрикат Масло растительное Итого	100,0 3,0 Итого	100,0	10,58	23,65	7,80	266,16
	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180,0 Итого	200	0,8	2,6	24,76	94,2
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Вода Итого	 20,0 100,0 5,0 5,0 65,0 Итого	 200,0	 10,06	 12,89	 41,26	 307,0
	2. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	 1,0 10,0 180,0 Итого	 200,0	 0,2	 0	 14,0	 77,33
	3. Хлеб пшеничный Итого	 Итого	 40,0	 5,35	 2,25	 20,02	 93,66
	4. Фрукт свежий Итого	 Итого	 100,0	 0,9	 0,3	 11,1	 52,5
Обед	1. Салат из свежих огурцов Огурец свежий Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	 80,0 20,0 0,7 2,0 Итого	 100,0	 0,76	 6,09	 2,38	 67,3
	2. Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая Вода Итого	 37,0 70,0 10,0 8,0 10,0 1,0 200,0 Итого	 250,0	 6,05	 3,55	 12,19	 119,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная Вода Итого	 80,0 15,0 10,0 6,0 1,0 50,0 Итого	 150,0	 2,29	 11,0	 14,44	 166,0
	4. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая Итого	 135,0 1,0 Итого	 100,0	 16,98	 13,6	 0	 206,25
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода Итого	 1,0 10,0 180,0 Итого	 200,0	 0,2	 0	 14,0	 77,33
	6. Хлеб ржаной Итого	 Итого	 80,0	 5,01	 1,02	 44,1	 199,41
	7. Печенье Итого	 Итого	 25,0	 2,25	 2,94	 22,32	 118,1

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша пшенная молочная Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Вода Итого	19,0 100,0 5,0 5,0 65,0 Итого	200,0	12,6	11,0	18,49	180,0
	2. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	3. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
	4. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар Итого	81,0 9,0 3,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	40,0 25,0 8,0 10,0 0,8 2,0 160,0 Итого	200,0	12,92	7,91	31,07	152,64
	3. Печень тушеная с овощами Печень куриная Лук Морковь Соль Масло растительное Вода Итого	80,0 10,0 15,0 1,0 3,0 30,0 Итого	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51
	4. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Вода Итого	50,0 0,4 5,0 120,0 Итого	150,0	8,85	5,15	37,85	212,15
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	24,0 10,0 200,0 Итого	200,0	0	0	39,4	160,0
	6. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая Молоко Вода Рис Масло сливочное Сахар Итого	100,0 75,0 40,0 5,0 5,0 Итого	200,0	3,2	9,41	18,49	238,9
	2. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180,0 Итого	200,0	0,8	2,6	24,76	94,2
	3.Хлеб пшеничный Итого	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	4. Фрукт свежий Итого	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
Обед	1 Салат из свеклы Свекла Сахар Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	90,0 3,0 1,0 5,0 Итого	100,0	1,42	6,08	8,36	93,9
	2.Рассольник Картофель Огурцы соленые Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Перловка Вода Итого	80,0 12,0 10,0 10,0 3,0 0,7 7,0 150,0 Итого	200,0	6,2	4,1	10,4	139,0
	3.Рыба тушеная с овощами Рыба с/м Морковь Лук Томатная паста Соль Масло растительное Вода Итого	60,0 20,0 15,0 10,0 0,7 5,0 20,0 Итого	100,0	7,88	4,14	3,74	82,78
	4. Рис отварной Рис Мало растительное Соль йодированная Итого	54,0 3,0 0,7 Итого	150,0	3,7	4,8	36,5	203,5
	5. . Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Итого	15,0 15,0 180,0 Итого	200,0	0,8	2,6	24,76	94,2
	6.Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7.Печенье Итого	Итого	25,0	2,25	2,94	22,32	118,1

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная						
	Рис	10,0					
	Пшено	10,0					
	Молоко	100,0					
	Масло сливочное	5,0					
	Сахар	5,0					
	Вода	75,0					
	Итого		200,0	8,81	11,98	29,43	245,0
	2. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66
	3. Фрукт свежий	Итого	100,0	0,9	0,3	11,1	52,5
	4. Какао на молоке						
	Какао	3,0					
	Сахар	10,0					
	Молоко	100,0					
	Вода	100,0					
	Итого		200,0	5,72	5,76	38,42	218,98
Обед	1. Салат из квашеной капусты						
	Квашеная капуста	81,0					
	Лук репчатый	9,0					
	Масло растительное	3,0					
	Сахар	5,0					
	Итого		100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Борщ						
	Свекла	32,0					
	Картофель	20,0					
	Лук	8,0					
	Морковь	8,0					
	Соль йодированная пищевая	0,7					
	Масло растительное	3,0					
	Капуста	16,0					
	Вода	160,0					
	Итого		200,0	7,6	5,8	10,1	115,4
	3. Бедро куриное отварное						
	Бедро куриное	135,0					
	Соль йодированная пищевая	1,0					
	Итого		100,0	16,98	13,6	0	206,25
	4. Картофель тушеный с овощами						
	Картофель	60,0					
	Морковь	15,0					
	Лук	10,0					
	Масло растительное	6,0					
	Соль йодированная	1,0					
	Вода	50,0					
	Итого		150,0	2,29	11,0	14,44	166,0
	5. Какао на молоке						
	Какао	3,0					
	Сахар	10,0					
	Молоко	100,0					
	Вода	100,0					
	Итого		200,0	5,72	5,76	38,42	218,98
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	5,01	1,02	44,1	199,41
	7. Хлеб пшеничный	Итого	40,0	5,35	2,25	20,02	93,66