

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.300	4.500	16.900	119	4/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.400	14.300	91	413
ЗАВТРАК	батон с сыром	25	2.300	3.600	8.500	77	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	9.200	12.000	39.700	287	
10:00	Сок фруктовый	120	0.400	0.000	18.000	62	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.400	0.000	18.000	62	
ОБЕД	свежий огурец нарезка	30	0.200	1.500	0.900	10.9	70
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.500	3.300	7.950	71	82
ОБЕД	Кнели мясные паровые	60	6.900	9.700	3.680	145	27/8
ОБЕД	Картофельное пюре с морковью	100	1.800	2.800	11.600	78.5	4/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.300	0.150	20.700	85	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.900	0.250	12.100	49	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	51.2	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	14.500	18.000	66.900	490	
ПОЛДНИК	кефир	150	4.300	3.700	6.000	75	420
ПОЛДНИК	булочка "Розовая"	50	4.000	1.400	23.000	134	463
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8.300	5.100	29.000	209	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	32.400	35.700	153.500	1048	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.600	30.500	58.400		
День 2							
ЗАВТРАК	пудинг из творога с яблоком	100	12.100	10.500	14.500	208	254
ЗАВТРАК	соус молочный сладкий	30	0.780	1.560	2.370	25.1	368
ЗАВТРАК	чай с лимоном	150	0.006	0.007	7.100	28	412
ЗАВТРАК	хлеб с джемом	20/10	1.500	0.230	14.200	67.4	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	14.200	12.300	38.100	328.5	
10:00	Сок яблочный	130	0.400	0.000	16.900	61.8	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	0.400	0.000	16.900	61.8	

ОБЕД	щи из свежей капусты со сметаной	150	1.200	3.600	5.000	57.7	72
------	----------------------------------	-----	-------	-------	-------	------	----

ОБЕД	салат из моркови	30	0.300	0.200	3.400	15.6	42
ОБЕД	Суп картофельный на м/б	150	1.400	1.690	9.900	60.7	83
ОБЕД	суфле из свинины	50	5.500	13.800	10.400	148.6	295
ОБЕД	капуста отварная	100	1.300	2.100	3.800	42	138
ОБЕД	Компот из кураги	150	0.300	0.000	20.700	84.7	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.900	0.250	12.100	49	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	12.600	18.400	70.300	453	
ПОЛДНИК	напиток из шиповника	150	0.100	0.200	12.200	65.3	417
ПОЛДНИК	макароны отварные запеченные с яйцом	100/5	5.020	4.980	15.500	145.3	222
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	5.100	5.100	27.700	210.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	32.300	35.800	153.000	1053.0	
норма			31.500	35.200	152.300	1050	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.600	30.500	58.100		

День 3

ЗАВТРАК	каша гречневая вязкая	150	7.100	3.900	20.700	148	182
ЗАВТРАК	кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.100	14.300	91	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)с маслом	20/6	1.400	3.400	10.100	78.5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		356	11.200	9.400	45.000	317	
10:00	яблоко свежее	100	0.300	0.300	9.700	44	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.300	0.300	9.700	44	
ОБЕД	салат из свежих помидор	30	0.300	1.900	1.500	23.7	14

ОБЕД	рулет с луком и яйцом	60	6.300	9.100	6.100	138.7	312
ОБЕД							
ОБЕД	картофельное пюре	100	2.000	3.200	13.600	83.7	339
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.300	0.010	23.100	84.1	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.500	0.200	9.800	49	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.500	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	13.500	18.300	69.600	489	
ПОЛДНИК	вареники ленивые с маслом	85	10.500	8.700	14.800	173.5	244
ПОЛДНИК	чай с сахаром и лимоном	150	0.100	0.010	8.600	30.1	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	10.500	8.700	23.400	204	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	34.500	36.400	151.000	1054	
норма			31.500	35.200	152.200	1050	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.400	31.000	57.300		

День 4

ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.700	4.100	21.300	147	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2.200	2.000	11.900	75	414
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	20/4/5	2.600	4.100	10.700	85.9	1/3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		329	8.100	10.200	43.100	307	
10:00	яблоко св.	120	0.300	0.300	11.700	44.1	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.400	0.400	11.700	44.1	
ОБЕД	салат из свежих огурцов	40	0.300	2.400	0.900	27	13
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной с капустой	150	4.900	4.500	7.200	93	68
ОБЕД	котлета рыбная	50	5.000	2.300	3.700	66	271
ОБЕД	рис рассыпчатый	100	2.400	2.700	24.700	132	179
ОБЕД	компот из сухофруктов	150	0.300	0.010	23.100	74	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.500	0.200	9.600	46	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	16.300	12.500	79.200	490	
ПОЛДНИК	снежок	150	4.000	3.700	16.000	112	420
ПОЛДНИК	омлет с овощами	65	3.100	7.500	1.600	96	234
ПОЛДНИК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		215	7.100	11.200	17.600	208	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	31.900	34.200	152.600	1049	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.100	29.300	58.000		

День 5

ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.500	4.900	21.300	158	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2.200	2.000	11.900	91	414
ЗАВТРАК	Батон с сыром	20/7	3.000	2.000	11.200	75	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		327	9.700	8.900	44.300	324	
10:00	сок	120	0.400	0.200	11.600	49	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.400	0.200	11.600	49	
ОБЕД	салат из свеклы	30	0.600	1.800	3.500	37.3	34
ОБЕД	суп из овощей со сметаной с мясом	150	1.600	3.900	7.350	83	14/2
ОБЕД	рыба запеченая в молочном соусе	60	7.100	4.400	3.300	78	265
ОБЕД	Картофель отварной	100	1.900	3.700	15.300	102	136
ОБЕД							
ОБЕД	Компот из сухофруктов(яблок,черносл.)	150	0.300	0.010	21.800	84	394
ОБЕД	хлеб пшеничный	20	1.500	0.200	9.600	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1.300	0.200	6.700	34.6	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	14.300	14.200	67.600	466	
ПОЛДНИК	рагу из овощей с кабачком с маслом	100	1.500	7.800	9.000	103	148
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	2.000	1.900	11.900	65.2	11/10
	Хлеб ржаной / вареное яйцо	10/20	3.200	2.400	3.500	48	227
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	6.700	12.100	24.400	216.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	31.200	34.300	148.000	1055	

Итого за день: белков, жиров, углеводов в %		11.800	30.100	56.100		
--	--	--------	--------	--------	--	--



День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.000	5.700	20.300	140	182
ЗАВТРАК	чай с молоком	150	2.100	1.950	11.900	74	413
ЗАВТРАК	хлеб с сыром и маслом	20/6/4	3.000	3.700	9.400	80.4	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	9.100	11.300	41.600	295	
10:00	Сок фруктовый	120	0.400	0.000	8.100	51.2	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.400	0.000	8.100	51.2	
ОБЕД	Огурец свежий (нарезка)	40	0.300	0.030	1.000	5.6	6/н
ОБЕД	суп пюре из картофеля	150	2.800	3.600	12.100	101	106
ОБЕД	котлета мясная в молочном соусе	60	4.600	8.900	9.400	121	299
ОБЕД	макароны отварные	100	3.200	2.600	15.300	101	219
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.300	0.000	14.500	59	2/10
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1.500	0.200	9.000	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.900	0.360	10.200	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	14.500	15.700	71.500	487	
ПОЛДНИК	йогурт 2,5%	150	2.800	3.700	8.200	87.5	420
ПОЛДНИК	пирожок с морковью и яйцом	60	3.900	3.200	22.800	132	437/497
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	6.700	6.900	31.000	219	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	30.700	33.900	152.200	1052	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11.700	29.000	57.800		

День 7							
ЗАВТРАК	суфле творожное	100	13.700	12.000	13.900	214	19/5
ЗАВТРАК	соус молочный сладкий	30	0.100	1.350	3.970	30	369
ЗАВТРАК	чай с лимоном	180	0.100	0.002	8.500	34.3	412
ЗАВТРАК	батон	20	1.090	0.240	14.700	35.9	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14.900	13.600	41.000	314.2	
10:00	банан	80	0.400	0.400	16.000	66	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	0.400	0.400	16.000	66	
ОБЕД	салат из свежих помидор	40	0.370	0.080	1.500	9.7	14
ОБЕД	борщ с капустой со сметаной	150	0.860	2.900	6.500	77	62
ОБЕД	запеканка картофельная с мясом	120	7.800	11.800	21.200	218	308
ОБЕД	соус сметанный	30	0.360	1.100	1.700	22.2	372
ОБЕД	кисель из повидла	150	0.060	0.000	18.600	57	401
ОБЕД	хлеб пшеничный	20	1.500	0.200	9.000	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.900	0.360	10.200	49.5	2

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	12.800	16.400	68.700	480.4	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.500	4.000	7.500	95	419
ПОЛДНИК	морковь, тушеная с яблоками	50	0.370	1.180	6.100	41.1	363
ПОЛДНИК	вареное яйцо	20	2.540	2.300	0.140	31.5	227
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный	10	0.790	0.100	4.830	23.5	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	8.200	7.500	18.600	191.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	36.300	37.500	144.500	1051	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13.800	32.000	54.900		

День 8

ЗАВТРАК	Каша пшеничная на натуральном молоке	150	4.000	4.500	24.000	144.5	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.700	2.600	12.000	91	414
ЗАВТРАК	хлеб пшеничный с сыром	20/7	2.800	1.700	9.800	69.8	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		357	9.500	8.800	45.800	305.3	
10:00	груша свежая	100	0.300	0.300	6.900	45.5	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.400	0.400	6.900	45.5	
ОБЕД	салат из свежего огурца	40	0.200	3.200	1.400	26.9	13
ОБЕД	суп картофельный с вермишелью	150	1.600	3.700	10.300	84	88
ОБЕД	голубцы ленивые	120	9.000	8.800	15.100	164	315
ОБЕД	соус сметанный	40	0.420	2.190	2.300	29.6	372
ОБЕД	компот из кураги	150	0.200	0.010	18.800	76.2	394
ОБЕД	хлеб пшеничный	20	1.500	0.200	9.600	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.900	0.300	10.200	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	14.800	18.400	67.700	480	

ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	50	6.500	8.200	20.300	158	5/12
----------------	---------------------	----	-------	-------	--------	-----	------



ПОЛДНИК	Сок яблочный	150	0.130	0.000	12.100	64	418
ПОЛДНИК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6.600	8.200	32.400	222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	31.300	31.800	152.800	1052	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.000	30.600	58.000		

День 9

ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	150	3.000	3.900	14.100	108	100
ЗАВТРАК	какао с молоком	150	2.900	2.600	14.300	89	416
ЗАВТРАК	бутерброд с маслом, сыром	20/4/6	3.000	4.500	12.100	104	3
ЗАВТРАК							
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	8.900	11.000	40.500	301	
10:00	груши свежие	130	0.400	0.300	10.300	59.2	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.400	0.300	10.300	59.2	
ОБЕД	салат из свеклы	30	0.400	1.830	2.500	28	34
ОБЕД	суп с рыбными фрикадельками	150	2.300	1.800	9.800	77.3	90
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса свинины	60	6.300	8.500	1.600	102.6	294
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2.040	3.200	14.600	91.5	339
ОБЕД	Компот из изюма	150	0.200	0.010	19.800	76.2	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	2.310	0.300	9.600	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	10.020	52	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	15.400	16.000	67.900	475	
ПОЛДНИК	снежок	150	4.300	4.800	6.100	85	420
ПОЛДНИК	пирожок с капустой и яйцом	60	4.000	5.100	22.100	136	19/12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	8.300	9.900	28.200	221	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	33.000	37.200	146.900	1056	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12.500	31.700	55.600		

День 10

ЗАВТРАК	омлет натуральный	80	7.040	12.600	1.400	147.8	229
ЗАВТРАК	салат из зеленого консервированного горошка	40	1.100	2.000	3.800	31.4	10

ЗАВТРАК	чай с молоком	150	1.400	1.400	11.300	61	413
ЗАВТРАК	батон с джемом	30	1.500	0.200	14.700	67.1	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	11.100	16.200	31.200	307.3	
10:00	Сок фруктовый	120	0.400	0.000	13.100	55.4	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.400	0.000	13.100	55.4	
ОБЕД	свежий огурец	40	0.300	0.040	1.060	5.6	70
ОБЕД	щи по уральски с пшеном	150	1.200	5.700	5.600	82.9	78
ОБЕД	рыба, запеченая с морковью	60	6.600	2.900	3.530	65.6	267
ОБЕД	греча рассыпчатая	100	3.000	4.000	25.900	162	330
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.140	0.010	18.800	76.2	394
ОБЕД	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	2.310	0.300	9.600	47	1
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1.300	0.240	6.600	34.6	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	14.800	13.200	71.100	474	
ПОЛДНИК	напиток из шиповника	150	0.500	0.200	15.500	65.8	417
ПОЛДНИК	картофель в сметанном соусе	100	2.800	4.100	13.100	98	163
	икра из свеклы	30	0.900	1.800	4.500	30	55
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	10	0.600	0.120	3.340	17.3	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	4.800	6.300	36.400	211	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	31.100	35.700	151.800	1048	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11.800	30.700	56.600		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12169	321.400	352.500	1505.400	10518	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1217	32.100	35.200	151.400	1,051	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							



