

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/
	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
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		420	5,48	5,8	60,19	291,36	1,63	
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
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Рыба отварная	80	19,3	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,06	17,72	80,48	50,16	2021/20/11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		730	27,6	18,39	71,25	546,53	89,5	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	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 пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35	2021/1 1/4.
	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
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/1 8/10
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
Итого второй завтрак		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
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3	2021/38/3
	Капуста тушенная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/1 1/3.
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	2021/39/8/
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	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
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1 1/8/
	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		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 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная 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	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0	7.346
Итого второй завтрак		100	0,35	0,35	10,38	39,6	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86	7.8/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,95	30,18	176,63	0	2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
	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		740	22,31	22,69	90,77	621,89	60,02	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,5	5,79	38,63	234,42	1,2	2021/6-1/6
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		370	4,58	5,79	63,76	324,12	2,2	
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			
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
	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		400	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46	
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0	7,223
Итого второй завтрак		160	1,68	0,11	24,41	89,71	36	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1		7.10/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/1
	Печень (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0	189,42	3,53	2021/9/8-2
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	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
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7.371-1
Итого обед		723	25,1	23,81	71,95	563,68	69,73	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	Зеленый горошек	20	0,6	0	0,1	8,0		7.017-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Мармелад	20	0,16	0	30,64	105,48	0	7.304
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
Итого полдник		420	3,58	4,57	58,79	271,39	12,48	
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	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
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/1-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		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	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/1 3/6
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/1 1/3.
	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
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
Итого обед		745	31,99	24,63	77,98	626,7	60,52	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Повидло	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
	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
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		370	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65	
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, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54	7.27/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8/
	Свекла, тушенная	150	2,41	5,9	16,8	125,9	0	7.113
	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		730	20,32	21,1	73,89	537,47	78,57	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	32,94	0	7.364
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		430	5,46	8,31	45,11	268,39	2,28	
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 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	2021/1 8/10
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	2021/1 1/3.
	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			
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			