

20-Дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом с растительным маслом	60	2	5	5.6	76	4.21	16/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	31.2	206	0.42	15/4
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Сул-пюре гороховый	250	6.6	2.2	21.8	119	0.6	29/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	11.4	11.1	5.2	166	0	14/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	160	1.63	4.09	14.22	100.2	5.72	16/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0.8/0	
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	10.6	
Полдник	Омлет с картофелем запеченный	130	8.97	8.3	6.5	161.3	0.76	4/6
	Икра кабачковая для детского питания печенье	30	0.5	2.6	2.31	36	0	37/1
	Хлеб пшеничный	30	2.94	2.97	20.43	120	0	005
Ужин	Хлеб пшеничный кефир	40	3.04	0.36	20.04	92.4	0	7,0
	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6	1.26	10/0
Итого за 1 день			56.72	55.15	223.4	1618.63	103.33	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0.6	4	6	62	3.19	11/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	195	0.42	14/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
Второй завтрак	Напиток шиповника	200	0.2	0.1	18.2	65	89	15/10
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	2.3	3.4	15	97	0.5	20/2
	Калуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	94	31.3	8/3
	Мясо кури отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	140	0.46	2/9
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0/01
Поддник	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23.6	14.1	7.4	248.5	0.07	14/7
	Зеленый горошек с маслом	25	0.8	1	1.8	19.4	0	1/1
	Мармелад	30	0	0	22.2	90	0	304
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 2 День			62.1	49.11	226.94	1562.99	206.44	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Салат из отварного картофеля с кукурузы и репчатого лука с растительным маслом							
	Пудинг из творога	60	1.1	4.1	7.3	72	1.96	27/1
	Батон с маслом	150	21.84	15.78	31.28	355	0.23	17/5
	Кофейный напиток с молоком	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Молоко стуженное	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Второй завтрак	30	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Борщ со сметаной	250	2.2	5.4	12.7	100	10.8	2/2
	Плов из мяса говядины	180	13.3	14.9	33	314	0.9	4/8
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Полдник	100	0.4	0.3	10.3	46.4	5	3/0
	Рагу из овощей	130	2	4	16	111	0	18/03
Ужин	Пирожок с повидлом	70	4.1	3.5	43.7	215	0.1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
Итого за 3 день			57.99	58.42	254.08	1745.43	99.59	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и растительным маслом	60	1.3	6.6	1.7	71	0.92	19/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	31.2	206	0.42	11/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5.3	5	23.2	147	5.7	17/2
	Мясо говядины отварное	80	21.5	15.4	0.6	227	0.12	1/8
	Гарнир овощной сборный	150	3.9	3.9	16.6	118	6.72	36/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0.8/0	
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0.001	
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
	Рыба запеченная по-русски	180	17.23	8.9	20.97	232.69	0.3/7	
	Помидор	30	0.1	0	1	4.5	0	0,02
	печенье	30	2.94	2.97	20.43	120	0	005
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 4 день			74.5	57.0	235.9	1721.0	105.4	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	День 5			
Завтрак	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0.7	5	7	74	1.86	24/1	
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5	
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10	
	Молоко стуженное	30	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004	
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.9	3.2	9.3	67	13.6	29/2	
	Печень по строгаиновски	80	10.06	10.53	2.01	144	7.32	9/8	
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	3/3	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10	
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0	
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001	
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0	
Полдник	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23.43	154	0.31	11/4	
	Пирожок с морковью и курагой	70	4.8	3.2	30.7	160	0.4	14/12	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7/0	
Ужин	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10	
	Итого за 5 День	61.1	59.6	223.3	1645.7	126.0	0.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0.7	4.9	3.5	61	1.43	23/1
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	3/3
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	повидло	30	0	0	13.5	54	0	208
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Сул рассольник	250	1.8	3.3	13.1	85	4.6	10/2
	Бифштекс рубленый паровой	80	17.9	17.4	0.3	230	0.09	13/8
	Рагу из овощей	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61	18/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	апельсин	80	0.56	0	5.04	23.2	0	4/0
Полдник	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.8	5.6	21.9	151	0.3	8/4
	Ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	32	223	0.1	6/12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7/0
Ужин	Йогурт	180	9	5.7	6.8	119	0	13/0
	Итого за 6 день		55.6	59.8	215.9	1607.3	108.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1.8	6.7	6.1	92		3.86 32/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным							
	Батон с сыром	200	6.5	6	31.2	206		0.42 15/04
	Какао с молоком	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4		0.1 3/13
Завтрак		200	3.9	3.5	24.5	135		0.5 14/10
Второй завтрак	напиток шиповника	200	0.2	0.1	18.2	65		89 15/10
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2.3	5.5	14.7	110		8 31/2
	Мясо кури отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	140		0.46 2/9
	Калупта отварная с маслом	150	2.8	3.8	6.1	70		14.49 7/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71		70.1 6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51		0 8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1		0 001
Полдник	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68		10 2/0
Ужин	Рыба запеченная в омете	120	27.7	20.7	6.3	319.1		0 16/7
	Кукруза сладкая	30	1.1	0	5.6	29		0 34/4
	вафли	30	1.02	9.06	19.41	159		0 201
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5		0
Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36		0.8 11/10	
Итого за 7 день			68.5	70.2	219.7	1742.2	197.7	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Салат из свеклы и моркови с растительным маслом	60	0.8	5.9	4.4	73	4.51	21/1
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Молоко стуженное	30	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Суп картофельный со сметаной	250	1.7	2.7	12.6	76	5.7	12/2
	Бифстроганов из говядины	80	12.8	12.7	4.6	184	0.37	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	250	0.9	44/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51		8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5		10/6
	Запеканка капустная с молочным соусом	150	5.2	7	21.3	170	29.97	37/3
	печенье	30	2.94	2.97	20.43	120	0	005
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10
	Итого за 8 день		68.7	67.2	242.5	1835.5	132.4	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0.9	4.1	5.5	63	2.29	33/1
	Каша ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5.9	25.6	175	0.53	16/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
	Второй завтрак	напиток шиповника						
Обед	Свекольник со сметаной	200	0.2	0.1	18.2	65	89	15/10
	Запеканка картофельная с говядиной	250	2.2	5.5	17.2	116	6.8	5/2
	Сметанный соус	200	15.37	14.05	28.01	303	14.4	36/8
	Компот из сухофруктов	30	0.3	2.9	1.2	32	0	6/11
	Хлеб ражаной	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Полдник	Чеснок	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0.8/0	
	яблоко	1	0.1	0	0.2	1	0/001	
	Рыба тушеная с овощами	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
	пряник	120	11.6	6.3	4.9	122	1.41	4/7-1
	Хлеб пшеничный	30	1.44	0.84	23.31	100.8	0	209
Ужин	Чай с лимоном	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Итого за 9 день	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
			52.4	47.5	234.3	1528.9	195.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.9	4.1	5.8	64	2.89	31/1
	Макаронные изделия с сыром	160	7.8	6.1	32.4	219	0.03	43-2/3
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Повидло	30	0	0	13.5	54	0	
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.9	3.2	9.3	67	13.6	6/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11.4	9.7	7.5	30.51	163	1,08
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2.9	6.4	9.8	108	1.95	9/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46.4	5	3/0
	Запеканка из творога с морковью	100	13.6	11.8	12.7	213	0.63	13/5
Полдник	Молоко стуженное	100	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004
	пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.8	0	209
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
	Итого за 10 День		53.5	52.9	224.5	1435.7	268.5	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом с кукурузой	60	1	4	6.2	64	18.03	4/1
	Суп молочный с крупой	200	3.5	4.2	14.2	108	0.52	22/2
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Суп-пюре картофельный с макаронными изделиями	250	2.2	1.4	15.2	79	3	18/2
	Голобцы ленивые с мясом	180	11.27	11.64	9.88	191	3	31/8
	Сметанный соус	30	0.3	2.9	1.2	32	0	6/11
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Обед	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) со сливочным маслом	150	4.5	4.5	21.3	141	0.4	19/04
	Ватрушка с яблоками	65	4.4	5.6	31.7	190	0.4	7/12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6	1.26	10/0
	Итого за 11 День	42.0	46.7	194.1	1345.7	107.0	0.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.8	5	4.1	64	1.16	20/1
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	7.4	27.2	202	0.42	8/4
Завтрак	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
	Сул-лапша на курином бульоне	250	2.3	3.4	15	97	0.5	20/2
	соус молочный	30	0.6	1.7	2	26	0.1	1/11
	зеленый горошек	30	0.92	1.12	1.93	21.6	2.94	1/1
	Плов из мяса кур	200	19.14	17.45	32.95	368	1.48	4/9
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Полдник	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Селедь с маслом	10	1.7	4.4	0.1	47		35/1
	картофель отварной	150	2.9	4.2	21.9	139	6	1/3
	мармелад	30	0	0	22.2	90	0	304
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 12 День			50.1	52.5	237.8	1606.7	94.1	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5.6	76	4.21	16/1
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	195	0.42	14/4
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Суп- пюре из овощей с крупой	250	3.1	3.3	15.9	102	6.1	28/2
	Сосиски отварные	50	4.7	7.5	0.4	88	0	40/8
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
Обед	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
	Сырники из творога с картофелем	100	15.3	8.2	22.3	227	1.6	7/5
	вафли	30	1.02	9.06	19.41	159	0	201
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 13 день			46.7	50.7	211.9	1475.1	104.5	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
	Салат из свеклы с черносливом	60	0.8	5	11.5	93	1.12	26/1
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным							
	Батон с сыром	200	6	5.8	42.4	248	0.52	7/4
	Какао с молоком	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
Завтрак		200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.3	5.6	17.4	123		
	Бигус из мяса кури	230	24.38	26.04	12.45	380.26	6.7	10/2
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	0	9/9
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	70.1	6/10
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	8/0
Полдник	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	10.5	2.6	4.8	85	0.15	6/7
	печенье	30	2.94	2.97	20.43	120	0	005
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 14 день			62.3	55.8	219.4	1601.4	90.0	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 15									
Завтрак	Салат из отварного картофеля и моркови и репчатого лука с растительным маслом		60	0.9	4.1	6.4	67	2.13 28/1	
	Суфле творожное		150	22.07	18.17	20.56	336	0.34 19/5	
	Батон с маслом	30		1.94	3.85	11.74	90.44	0 1/13	
	Кофейный напиток с молоком		200	3	2.9	13.4	89	0.5 13/10	
	Молоко стуженное		30	1.65	2.31	2.88	39.9	0 004	
	Борщ со сметаной		250	2.2	5.4	12.7	100	10.8 2/2	
	Бефстроганов из говядины		80	12.8	12.7	4.6	184	0.37 7/8	
	Греча распычатая								
	Компот из сухофруктов								3/4
	Хлеб ражаной		200	0.4	0.1	20	71	70.1 6/10	
Обед	Чеснок		40	2.4	0.48	13.36	69.51	0 8/0	
	яблоко		1	0.1	0	0.2	1	0 001	
Полдник	Пюре картофельное		100	0.4	0.4	9.8	42.68	10 2/0	
	Орुлец консервированный		130	2.76	3.08	21.75	125.8	0 3/03	
	Пирожок с капустой и яйцом		40	0.32	0.04	0.68	4.36	2	
	Хлеб пшеничный		70	4.43	5.28	23.31	158.5	6.77 19/12	
Ужин	чай с сахаром		40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
			200	0	0	9.1	35	0 10/10	
Итого за 15 День				58.5	59.2	189.8	1507.7	103.0	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
Завтрак	Салат из отварного картофеля с моркови с репчатым луком соленым огурцом и растительным маслом	60	0.8	9	5.5	106	2.53	30/1
	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	5.1	5.9	24.7	172	0.53	18/4
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Уха рыбацкая	250	8.5	2.7	13.6	108	6.7	30/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	11.4	11.1	5.2	166	0	14/8
	Капуста отварная с маслом	150	2.8	3.8	6.1	70	14.49	7/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
Полдник	Овощное рагу с крупной	130	1.9	4.1	16.7	11.8	0	20/3
	Икра кабачковая для детского питания	30	0.5	2.6	2.31	36	0	37/1
	Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	27	212	0.1	5/12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
Ужин	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6	1.26	10/0
	Итого за 16 день		54.7	60.1	205.3	1465.2	116.0	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
Завтрак	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1.1	4.1	7.3	72	1.96	27/1
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5.8	42.4	248	0.52	7/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	3/13
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10
	Напиток шиповника	200	0.2	0.1	18.2	65	89	15/10
Второй завтрак	Свекольник со сметаной	250	2.2	5.5	17.2	116	6.8	5/2
	Азу	230	21.68	21.99	33.34	421.1	0	1/13
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
	Биточки(котлеты) рыбные	80	11	1.6	6.4	84	0.51	9/7
	Морковь тушеная	100	2.18	2	11.1	75	3.86	10/31
	Мармелад	30			22.2	90	0	304
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 17 день			59.7	48.9	268.5	1723.2	184.2	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0.7	4	6.1	62	1.82	13/1
	Пудинг из творога	150	21.84	15.78	31.28	355	0.23	17/5
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Молоко стуженное	30	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0
	Суп из овощей со сметаной	250	1.9	6.6	12.2	109	8.6	14/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом паровой	80/5	12	14.3	3.9	192	0	29/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2.5	2.7	13.4	86	5.72	16/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46.4	5	3/0
Полдник	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	3.3	4.5	16.9	119	0.4	4/4
	Пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.8	0	209
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 18 день			57.2	59.5	217.3	1603.2	103.2	0.0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	День 19			
Завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	60	0.9	6	5.2	79	2.5	29/1	
		160	7.8	6.1	32.4	219	0.03	43-2/3	
		200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	14/10	
		100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	1/0	
		250	3.5	5.5	16.7	118	6.6	3/2	
Второй завтрак	Сок яблочный	80	15.8	18.2	3.6	241	0.36	8/9	
		150	8.6	6.8	37.8	250	0.9	44/3	
		200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10	
		40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0	
Обед	Полдник	1	0.1	0	0.2	1	0	001	
		100	1.5	0.5	21	94.5	10	6	
		180	15.8	12.4	10.4	215	2.99	2/7	
		130	2.76	3.08	21.75	125.8	0	3/03	
		30			22.2	90	0	304	
Ужин	Итого за 19 день	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0		
		200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10	
			67.1	63.5	267.4	1881.0	104.8	0.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 20								
Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0.8	5	4.1	64	1.16	20/1
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	1/13
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10
	Молоко стуженное	30	1.65	2.31	2.88	39.9	0	004
Обед	напиток шиповника	200	0.2	0.1	18.2	65	89	15/10
	Рассольник со сметаной	250	1.8	3.3	13.1	85	4.6	9/2
	Суфле из мяса говядины	80	18	13.6	2.2	203	0.05	26/8
	Каша перловая вязкая	150	4.96	4.29	27.01	167.25	0.38	10/4
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	8/0
Полдник	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	2/0
Ужин	Каша ячневая молочная с маслом	150	4.48	3.95	23.04	146.25	0.31	14/4
	Пирожок с повидлом	70	4.1	3.5	43.7	215	0.1	17-2/12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
Итого за 20 день			69.6	62.4	251.8	1814.5	177.3	0
Итого за весь период			1179	1136	4564	32467	2727	0
Среднее значение за период			59	57	228	1623	136	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.6	3.5	14.1			0