



Примерное меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Б | Ж | У | Ккал | Вита мин С | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------------|-------------|
| День 1 Завтрак | Каша рисовая | 200 | 8,98 | 8,4 | 25,0 | 222,38 | | 23 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54,0 | | 4 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 12,24 | 14,55 | 59,79 | 429,85 | | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 2,21 | 3,44 | 16,1 | 135,8 | | 38 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,9 | 3,11 | 31,29 | 129,76 | | 46 |
| | Гуляш | 80 | 6,75 | 10,55 | 2,78 | 185,4 | | 44 |
| | Отвар шиповника | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 50,0 | 12 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| Всего за обед | | 18,47 | 18,39 | 86,82 | 633,92 | 50,0 | | |
| Полдник | Вермишель молочная | 200 | 6,58 | 9,0 | 19,12 | 177,04 | | 37 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 7,2 | 18,9 | 148 | | 32 |
| | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | | 34 |
| | Хлеб | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,36 | | 5 |
| Всего за полдник | | 11,52 | 17,47 | 74,38 | 490,4 | | | |
| Итого за 1 день | | | 42,23 | 50,41 | 220,99 | 1554,17 | 50,0 | |
| День 2 Завтрак | Каша пшённая | 200 | 6,76 | 8,4 | 25,87 | 220,9 | | 24 |
| | Сыр | 15 | 3,9 | 4,02 | - | 52,8 | | 3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58,0 | | 11 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 15,23 | 14,99 | 59,3 | 438,9 | | |
| Обед | Рассольник | 200 | 2,2 | 5,9 | 14,3 | 120 | | 28 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 29,66 | 128,92 | | 48 |
| | Бефстроганов | 80 | 9,38 | 7,62 | 3,4 | 180,65 | | 52 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 50,0 | 14 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|----|
| Полдник | Всего за обед | | 18,35 | 19,29 | 92,66 | 633,53 | 50,0 | |
| | Булочка сдобная | 70 | 4,53 | 5,11 | 29,8 | 177,16 | | 8 |
| | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | | 10 |
| | Всего за полдник | | 9,75 | 9,61 | 38,44 | 274,36 | | |
| | Итого за 2 день | | 43,33 | 47,89 | 190,4 | 1346,79 | 50,0 | |
| День 3 Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 6,76 | 4,41 | 20,86 | 214,94 | | 25 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 |
| | Какао | 200 | 3,2 | 6,2 | 25,34 | 81,18 | | 6 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 13,12 | 16,75 | 67,2 | 455,55 | | |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,95 | 4,13 | 10,53 | 100,0 | | 26 |
| | Гречневая каша | 150 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 170,34 | | 49 |
| | Котлета мясная | 70 | 7,1 | 10,42 | 4,28 | 155,4 | | 42 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 50,0 | 13 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за обед | | 17,98 | 20,6 | 87,07 | 630,54 | 50,0 | |
| Полдник | Творожная запеканка | 100 | 8,8 | 9,8 | 32,2 | 253,0 | | 40 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 |
| | Всего за полдник | | 8,9 | 9,83 | 41,3 | 288,0 | | |
| Итого за 3 день | | | 40,0 | 47,18 | 195,57 | 1364,09 | 50,0 | |
| День 4 Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 6,4 | 10,4 | 36,8 | 254,0 | | 22 |
| | Повидло | 10 | 3,9 | 4,02 | - | 52,8 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 13,47 | 15,52 | 66,83 | 449,0 | | |
| Обед | Суп рыбный из консервов | 200 | 4,01 | 3,2 | 11,4 | 110,06 | | 19 |
| | Тефтели мясные | 70 | 6,85 | 9,64 | 4,53 | 118,11 | | 43 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 29,66 | 128,92 | | 48 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 50,0 | 14 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за обед | | 17,63 | 18,61 | 90,89 | 561,05 | 50,0 | |
| Полдник | Пирожки печеные с яблоками | 70 | 3,5 | 5,2 | 31,8 | 182 | | 50 |
| | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | | 10 |
| | Всего за полдник | | 8,72 | 9,7 | 40,44 | 279,2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|--|
| | | | | | | | | | |
| Итого за 4 день | | | 39,82 | 43,83 | 198,16 | 1289,25 | 50,0 | | |
| День 5 Завтрак | Каша манная | 200 | 4,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | | 21 | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58,0 | | 11 | |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | 13,42 | 14,06 | 62,35 | 436,41 | | |
| Обед | Суп из овощей | 200 | 2,0 | 6,5 | 16,8 | 160,0 | | 18 | |
| | Макароны отварные | 150 | 5,9 | 3,11 | 31,29 | 129,76 | | 46 | |
| | Гуляш | 80 | 6,75 | 8,55 | 2,78 | 185,4 | | 44 | |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 50,0 | 13 | |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | Всего за обед | | | 19,11 | 17,71 | 83,79 | 550,03 | 50,0 | |
| Полдник | Сок | 180 | 0,9 | - | 25,18 | 106,81 | | 33 | |
| | Яйцо | 60 | 5,62 | 7,9 | 0,42 | 94,5 | | 36 | |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 7,2 | 18,9 | 148 | | 32 | |
| | Хлеб | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,36 | | 5 | |
| | | | | | | | | | |
| | Всего за полдник | | | 10,76 | 15,74 | 57,06 | 413,67 | | |
| Итого за 5 день | | | 43,29 | 47,51 | 203,2 | 1400,11 | 50,0 | | |
| День 6 Завтрак | Каша рисовая | 200 | 8,98 | 8,4 | 25,0 | 222,38 | | 23 | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54,0 | | 4 | |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | | | | | | | | | |
| | Всего за завтрак | | | 12,24 | 14,55 | 59,79 | 429,85 | | |
| Обед | Суп овощной | 200 | 5,4 | 5,37 | 21,1 | 110,85 | | 20 | |
| | Гречневая каша | 150 | 3,7 | 3,82 | 27,45 | 170,34 | | 49 | |
| | Котлета мясная | 70 | 7,1 | 10,42 | 4,28 | 155,4 | | 42 | |
| | Отвар шиповника | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 50,0 | 12 | |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | Всего за обед | | | 19,81 | 20,9 | 89,48 | 619,55 | 50,0 | |
| Полдник | Вермишель молочная | 200 | 6,58 | 9,0 | 19,12 | 177,04 | | 37 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 | |
| | Печенье | 30 | 2,4 | 7,2 | 18,9 | 148 | | 32 | |
| | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 | | 34 | |
| | Хлеб | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,36 | | 5 | |
| | Всего за полдник | | | 11,52 | 17,47 | 74,38 | 490,4 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|------|----|
| Итого за 6 день | | | 43,57 | 52,92 | 223,65 | 1538,95 | 50,0 | |
| День 7 Завтрак | Каша манная | 200 | 4,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | | 21 |
| | Сыр | 15 | 3,9 | 4,02 | - | 52,8 | | 3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58,0 | | 11 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 13,33 | 16,54 | 60,23 | 439,38 | | |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,95 | 4,13 | 10,53 | 100,0 | | 26 |
| | Жаркое по-домашнему | 210 | 13,02 | 16,23 | 34,05 | 322,6 | | 51 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 50,0 | 14 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за обед | | 18,35 | 21,44 | 89,88 | 626,56 | 50,0 | |
| Полдник | Булочка сдобная | 70 | 3,53 | 5,11 | 29,8 | 177,16 | | 8 |
| | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | | 10 |
| | Всего за полдник | | 9,75 | 9,61 | 38,44 | 274,36 | | |
| Итого за 7 день | | 41,43 | 47,59 | 188,55 | 1340,3 | 50,0 | | |
| День 8 Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 6,76 | 4,41 | 20,86 | 214,94 | | 25 |
| | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 |
| | Какао | 200 | 3,2 | 6,2 | 25,34 | 81,18 | | 6 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за завтрак | | 13,12 | 16,76 | 67,19 | 449,59 | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,8 | 5,4 | 8,7 | 160,0 | | 29 |
| | Макароны | 150 | 5,4 | 3,11 | 31,29 | 129,76 | | 46 |
| | Тефтели мясные | 70 | 6,85 | 9,64 | 4,53 | 118,11 | | 43 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 50,0 | 13 |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | Всего за обед | | 17,28 | 19,38 | 89,33 | 612,67 | 50,0 | |
| Полдник | Творожная запеканка | 100 | 8,8 | 9,8 | 32,2 | 253,0 | | 40 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 |
| | Всего за полдник | | 8,9 | 9,83 | 41,3 | 288,0 | | |
| Итого за 8 день | | 39,3 | 45,97 | 197,82 | 1350,26 | 50,0 | | |
| День 9 Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 6,4 | 10,4 | 36,8 | 254,0 | | 22 |
| | Повидло | 10 | 3,9 | 4,02 | - | 52,8 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 35,0 | | 7 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|---------------------------|--------|---------|----------|---------|--------|------|----|
| Обед | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | Всего за завтрак | | 13,47 | 15,52 | 66,83 | 449,0 | | | |
| | Суп рыбный из консервов | 200 | 4,01 | 3,2 | 11,4 | 110,06 | | 19 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,39 | 4,69 | 29,66 | 128,92 | | 48 | |
| | Гуляш | 80 | 6,75 | 8,55 | 2,78 | 185,4 | | 44 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 50,0 | 14 | |
| | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 | |
| | Всего за обед | | 17,53 | 17,52 | 89,14 | 628,34 | 50,0 | | |
| Полдник | Пирог с капустой | 100 | 3,4 | 5,4 | 31,51 | 176,0 | | 9 | |
| | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | | 10 | |
| | Всего за полдник | | 8,62 | 9,9 | 40,15 | 273,2 | | | |
| | Итого за 9 день | | 39,62 | 42,94 | 196,12 | 1350,54 | 50,0 | | |
| День 10 | Завтрак | Каша с хлопьями овсяными | 200 | 8,35 | 8,51 | 29,76 | 217,0 | | 47 |
| | | Масло сливочное | 7 | 0,09 | 5,08 | 0,06 | 46,27 | | 2 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58,0 | | 11 |
| | | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | | Всего за завтрак | | 13,01 | 16,16 | 63,25 | 428,47 | | |
| | Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,1 | 5,76 | 16,42 | 161,74 | | 17 |
| | | Плов с мясом | 200 | 14,37 | 12,98 | 25,4 | 254,0 | | 39 |
| | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 50,0 | 13 |
| | | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,2 | | 5 |
| | | Всего за обед | | 18,7 | 17,07 | 82,23 | 572,54 | 50,0 | |
| | Полдник | Омлет | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,56 | 100,0 | | 35 |
| | | Сок | 180 | 0,9 | - | 22,18 | 106,81 | | 33 |
| | | Хлеб | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,36 | | 5 |
| | | Всего за полдник | | 9,02 | 7,89 | 37,3 | 271,17 | | |
| | Итого за 10 день | | 40,23 | 42,87 | 186,26 | 1277,41 | 50,0 | | |
| Итого за весь период | | 412,82 | 469,11 | 2000,72 | 13811,87 | 500 | | | |
| Среднее значение | | 41,282 | 46,911 | 200,072 | 1381,187 | 50,0 | | | |