

20-дневное цикличное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,3	7,1	25,75	188,6	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	12,8	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	7.14/1
	Свекольник	180	1,58	4,1	11,7	93	5,45	7.5/2/2
	Жаркое по- домашнему	230	21,16	34,25	24,65	491,49	0	7.4070-1
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7,002/1
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Омлет паровой или запеченный	150	13,5	16,5	3,2	240	0,11	7.038
	Печенье	30	2,94	2,97	20,43	138	0	7.308
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,26	7.12/10/1
		1660	58,356	82,71	210,884	1866,37	91,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ассорти(рис, греча) со сливочным маслом	180	5,1	5,9	24,7	172	0,53	7.18/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком	60	0,6	4	6	62	1,82	7.11/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,8	4,5	12,5	99		7.11/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3	7.5/9/4
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3	7.8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7.002/1
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотненный полдник	Рыба запеченая по-русски	150	15,11	6,49	21,06	203,09	1,41	7.117
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1610	57,79	45,2	236,2	1553,28	106,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Суфле творожное	150	22,1	18,17	20,56	336	0,34	7.19/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
	Сгущенное молоко	20	0	0	13,5	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,8	4,9	12,2	94	0,88	7.25/1
	Уха	180	6,8	2,1	9,8	87		7.30/2/2
	Плов из мяса говядины	200	18,6	18,2	43,3	415	1,2	7.5/8/1
	Напиток шиповника	180	0,2	0,1	16,7	65	89	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	7.002/1
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Макароны отварные с сыром	180	2,3	3,7	13,5	97	10,61	7.43/3-2/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0	7.10/10/1
		1600	62,676	57,66	231,814	1716,68	103,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6	5,3	30,7	195	0,42	7.14/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого лука	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96	7.27/1
	Суп-пюре гороховый	180	5,2	1,8	14,4	96		7.29/2/2
	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3	7.5/9/4
	Морковь тушеная		2,1	5,9	12,9	113	2,56	7.10/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Суфле из рыбы	70	11,9	4,2	11,2	131	0,86	7.9/7/1
	Рис припущенный с овощами	100	2,06	2,8	13,8	135	7,16	7.179-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1480	59,35	45,58	235,6	1621,19	85,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Пудинг из творога	150	21,9	15,8	31,4	355,5	0,15	7.17/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
	Сгущенное молоко	20	1,65	2,31	2,88	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1	4	6,2	64	18,03	7.24/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,9	6,6	12,2	109	8,6	7.14/2/2
	Каша перловая	150	4	5	34	218	10,74	7.142/2
	Гуляш из мяса	80	14,9	15,7	4,7	220	0,45	7.073
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,3	5,1	27,5	178	0,42	7.11/4/1
	Сдоба *Посадская*с повидлом	80	2,2	1,6	14,4	81	0,16	3.8/12/9
	Йогурт	200	8,6	4	12,4	120		7.023-2
		1680	72,206	70,52	248,814	1954,98	109,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	180	5,3	5,1	27,5	178	0,42	7.5/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Помидор порционный	50	0,8	0,2	3,8	22	0,5	7.275/1
Обед	Борщ со сметаной	180	2,2	5,4	12,7	100	10,8	7.2/2/2
	Бефстроганов из говядины	80	12,8	12,7	4,6	184	0,37	7.7/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	5,4	26,7	182	0	7.076
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Рагу из овощей	180	2,3	3,7	13,5	97	10,56	7.18/3
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
		1630	41,776	43,09	211,054	1392,28	94,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	31,2	206	0,42	7.15/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1	4	6,2	64	18,03	7.24/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,4	10,3	88	8,65	7.14/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	0,3	7.5/9/4
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	7.3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Рыба тушеная с овощами	120	11,6	6,3	4,9	122	1,41	7.4/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Печенье	30	10,4	5,2	76,8	458	0	7.308
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1610	65,39	51,58	295,3	1952,19	111,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Суфле творожное	150	22,07	18,17	20,56	336	0,34	7.14/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
	Сгущенное молоко	20	1,7	2,31	11,2	64,4	0	7.351
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Огурец порционный	50	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.014
	Суп картофельный	180	1,8	4,5	12,5	99	5,2	7.13/2/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0,05	7.14/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,5	2,7	13,4	86	5,72	7.16/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотнен ный полдник	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	31,2	206	0,42	7.11/4/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	35	0	7.10/10/1
		1600	59,536	55,5	233,054	1642,68	84,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,4	7,4	27,2	202	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из моркови с яблоком	0	0,7	0	0,6	64	3,19	7.11/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	123	6,7	7.20/2
	Бигус с мясом кур	180	7,6	3,9	18,6	194	31,3	7.н350
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	7.3/3
	Биточки(котлеты) рыбные	70	11	1,6	6,4	84	0,51	7.9/7/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1590	47,39	29,68	217,9	1470,19	125,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	13,6	11,8	12,7	213	120,67	7.13/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
	повидло/джем	20	0	0	13,5	54	0	7.1/1/7
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	7.14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,6	2,6	6,5	55	11,11	7.8/2/2
	Азу	180	22,14	33,8	24,7	480	0,45	7.152/6
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Суп молочный с лапшой	150	3,4	3,7	12	95	0,42	7.21/2/3
	Сдоба *Изюминка*	70	1,44	0,84	23,31	100,8	0	7.3.8/12/4
	Кефир	200	8,6	4	12,4	112		7.075
		1620	61,936	73,05	209,644	1714,88	217,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6	5,8	42,4	248	0,52	7.7/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Помидор порционный	50	0,8	0,2	3,8	22	0,5	7.275/1
	Суп из овощей с крупой	180	2,7	4,4	16,3	117	5,45	7.16/2/
	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	6,72	7.36/3
	Кнели мясные паровые	80	13,2	4,7	0,4	189	0,17	7.27/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Пудинг из творога	150	21,9	15,8	31,4	355,5	0,15	7.17/5/1
	Сгущенное молоко	20	15	17	11,5	65,5	0	7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36		7.10/10/1
		1820	75,876	62,39	244,754	1745,28	84,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6	5,3	30,7	195	0,42	7.14/4/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Икра кабачковая	50	0,5	2,6	2,31	36	0	7.275/1
	Рассольник домашний	180	1,8	4,4	11	93	8,41	7.10/2/2
	Мясо кур в соусе	80	12,2	13,1	2,1	175	0,58	7.2/9/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	5,4	26,7	182	0	7.076
	Напиток шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотнен ный полдник	Сельдь с маслом	50	1,7	4,4	0,1	235		7.н125/3
	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,8	135	7,16	7.3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1670	48,58	49,11	236,85	1757,19	106,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6,4	7,4	27,2	202	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Огурец порционный	50	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.014
	Свекольник со сметаной	180	2,7	4,4	11,7	93	5,2	7.5/2/2
	Печень по-строгановски	80	12,8	12,7	4,6	184	0,37	7.9/8/2
	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Суфле творожное	150	22,1	18,17	20,56	336	0,34	7.19/5/1
	Сгущенное молоко	20	0	0	13,5	64,4	0	7.351
	Йогурт	200	8,6	4	12,4	120		7.023-3
		1620	62,856	53,68	201,994	1542,48	79,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	31,2	206	0,42	7.11/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	0	4,9	12,2	94	0,88	7.32/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	123	6,7	7.20/2
	Плов из мяса кур	200	17.42	16.28	26.71	346	0,56	7.4/9/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотнен ный полдник	Рыба запеченая в омлете	160	17,43	10,85	5,24	188,5	0	7.016/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1810	43,21	34,26	206,18	1669,69	79,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15								
Завтрак	Суп молочный с лапшой	180	3,4	3,7	12	95	0,42	7.21/2/2
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салатиз морской капусты со свежим огурцом и сладким перцем	60	0.45	0.8	3,8	46	02.январь	7.275/1
	Борщ со сметаной	200	2,2	5,4	12,7	100	10,8	7.2/2
	Запеканка картофельная с говядиной	180	19,2	17,6	35	379	18	7.36/8
	Соус молочный	30						7.3/11/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	150	6,5	6	31,2	206	0,42	7.15/4/2
	Булка со штрейзелем	90	5,3	3,9	32,4	188	0,1	7.12412
	Кефир	200	8,6	4	12,4	112		7.075
		1690	55,956	51,01	242,634	1671,08	103,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	6,4	7,4	27,2	202	0,42	7.8/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
	Огурец порционный	50	0,6	0,2	3,7	12	1,82	7.
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,8	4,5	12,5	99	5,2	7.16/2
	Бигус с мясом	200	7,6	3,9	18,6	230	31,3	7.061/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Омлет с картофелем	150	13,5	16,5	3,2	240	0,11	7.4/6/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36		7.10/10/1
		1570	42,276	43,09	187,554	1413,28	110,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	31,2	206	0,42	7.11/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,6	6	2,1	65	13,48	7.26/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,8	4,4	10,3	88	8,65	7.31/2/2
	Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0	7.н151-1
	Мясо кур в соусе	80	12,2	13,1	2,1	175	0,58	7.2/9/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотнен ный полдник	Биточки(котлеты) рыбные	70	11	1,6	6,4	84	0,51	7.9/7/1
	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113	2,56	7.10/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1650	56,88	50,51	243,84	1631,19	97,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,5	6	31,2	206	0,42	7.15/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	4	6,1	62	3,19	7.11/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,5	55	11,11	7.8/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом паровой	80/5	12	14,3	3,9	192	0	7.29/8
	Цветная капуста с маслом	60	1,53	1,5	3,2	49,3	0	7.50м/1
	Картофельное пюре	100	2,04	3,11	15,19	93,34	0	7.3/3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	20	71	70,1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ражаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Запеканка из творога	150	22	15	28,2	336	0,15	7.13/5/1
	Повидло или джем	30	0	0	60	96,6	0	7.185
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Ряженка	200	8,6	4	12,4	112	0	7.308
		1580	67,146	61,1	279,844	1796,52	86,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 19								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6	5,8	42,4	248	0,52	7.7/4/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Сыр	13	3,45	3,54	0	36,79	0	7.435/3
	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.14/10/1
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Помидор порционный	50	0,8	0,2	3,8	22	0,5	7.275/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	123	6,7	7.20/2
	Рагу из мяса кур	150	3,5	2,9	13,6	94	31,3	7.3/9
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7.6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
Полдник	Фрукты	100	1,09	0,33	22,84	91	0	7.183-1
Уплотнен ный полдник	Рыба запеченая в омлете	160	17,43	10,85	5,24	188,5	0	7.016/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10/1
		1400	47,01	32,26	222,58	1387,69	110,42	
			День 20					
Завтрак	Суфле творожное	150	22,1	18,17	20,56	336	0,34	7.19/5/1
	Батон	40	3	1,4	24,5	126	0	7.189-5
	Масло сливочное	6	0,036	4,95	0,054	44,88	0	2021/6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,5	7.13/10/1
	Повидло или джем	20	0	0	68	96,6	0	7.1/1/7
Второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	0	7.031/1
Обед	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	2,65	7.10/1
	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,8	4,4	10,9	94	5,29	7.3/2/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08	7.20/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	7.3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	49,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	13,36	70	0	2021/103/2
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	20	71	70,1	7.6/10
Полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,8	7.346
Уплотнен ный полдник	Каша ячневая молочная	150	3,4	3,7	12	95	0,42	7.14/4/1
	Снежок	200	8,6	4	12,4	112	0	7.366
	Булочка со штрейзелем	100	4,1	3,5	43,7	215	0,1	7.12412
	ИТОГО	1766	67	62,14	305,4	1855,68		