"Утверждаю"
"Завед Анару
АНардашян
Приказ № 13 от 10.02.2025г

10-дневное меню на зимне-весенний период с 01.01.2025г

День 1								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша пшенная вязкая	100	4,24	3,84	18,58	125,8	0,62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0,576	3,024	2,367	39,07	14,5	12
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
2-й завтр	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	Итого за завтрак	**515**	**30,166**	**26,509**	**46,997**	**489,63**	**20,77**	
обед:	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	127
	Вермишель с маслом	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99
	Свекла тушеная	40	0,652	1,2	3,268	27,42	0,508	61
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	Итого за обед	**595**	**25,817**	**21,005**	**82,725**	**612,77**	**29,208**	
полдник	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Вафли	12	0,3504	0,4	9,3	42,5	0	152
	Итого за полдник	**292**	**15,57**	**10,55**	**35,34**	**298,7**	**0,83**	
Итого за перв. день	**Итого за день**	**1402**	**71,553**	**58,064**	**165,062**	**1401,1**	**50,808**	
День 2								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочая	205	7,16	8,48	29,14	221,6	7,6	234
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кисель из концентрата	150	0	0	11,25	45	0	484
2-й завтрак:	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	Итого за завтрак	**490**	**9,26**	**20,98**	**71,39**	**508,6**	**17,6**	
обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32	19,74	32
	Каша рассып.гречнев.	90	5,11	3,82	22,62	145,3	0	202
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185	1,072	110
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,44	3	35,6	2,16	22
	Хлеб пшенич	60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495

Примерное меню

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6.04	9.96	31.32	239.34
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146
	Кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак	**485**	**8.34**	**21.405**	**67.77**	**496.84**
обед:	Суп картоф с фрикадельками на курином бульоне	200	7.16	7.66	6	121.6
	Каша рассыпч.(пшенич.) с луком	70	3.864	3.521	0.91	125.39
	Птица тушеная	100	11.77	10.78	2.93	155.83
	Салат из отварной свеклы	30	0.42	1.83	2.28	27.3
	Хлеб пшенич	60	4.56	0.48	29.52	140.4
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63
	Итого за обед:	**610**	**28.224**	**24.346**	**56.72**	**633.52**
полдник	Рыба запеченная	80	10.896	5.96	7.784	128
	Пюре картофельное	70	1.89	2.8	4.06	49
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96
	Бутерброд с повидлом	22.5	0.8	1.9	11.7	67
	Итого за полдник:	322.5	22.586	12.955	33.294	280.96
Итого за десятый	**Итого за день**	**1417.5**	**59.15**	**58.706**	**157.784**	**1411.32**

Витамин	N
C	рецепту ры
0.9	72
0	69
0.3	485
7	82
8.2	
4.46	123
0.544	325.1
0.01	301
2.31	26
0	573
0.15	495
7.474	
0.64	254
1.68	377
4.5	136
0.05	72
6.87	
22.544	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0
	Каша гречневая вязкая	120	5.22	4.5	18.85	136.62	0.35
	Салат из моркови и яблок	50	0.5	3.05	3.75	44.5	2.7
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	0
2-й завтрак:	Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10
	Итого за завтрак	**495**	**13.07**	**24.725**	**60.875**	**514.62**	**13.05**
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	1.04	3.5	4.8	54.8	5.72
	Мясо тушеное(говядина)	100	16	15	5	219	1.6
	Каша рассыпч.пшенная с овощами	80	1.83	1.64	18.09	94.48	0.217
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15
	Итого за обед:	**600**	**24.64**	**20.775**	**77.41**	**595.08**	**7.687**
полдник	Сырники из творога, запеченные	120	18.96	6.36	21.48	218.4	0.24
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.9	1.26
	Итого за полдник:	**300**	**24.18**	**10.86**	**28.68**	**309.3**	**1.5**
Итого за девятый	**Итого за день**	**1395**	**61.89**	**56.36**	**166.965**	**1419**	**22.237**

N
рецепту ры
267
213
22
69
457
156
93
321
211
573
495
286
470

Примерное меню

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергети-	Витамин
	вание	блюда	вещества (г)			ческая	С
	блюда					ценность	
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 8							
завтрак:	Омлет натур. с сыром	80	9.3	12.4	1.5	155	0.04
	Салат из свеклы и моркови	100	1.3	6.1	7.3	89	4.7
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0
	Напит.кофейн.с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7
	Итого за завтрак	**495**	**15.12**	**32.15**	**40.84**	**513.2**	**12.37**
обед:	Суп с макарон.издел.	200	2.32	3.32	9.76	78.2	3.04
	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	15
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5
	Итого за обед:	**595**	**27.065**	**18.305**	**82.625**	**602.75**	**20.54**
полдник	Суп молочный с крупой	180	4.32	0.45	14.8	117	4.32
	Кисель из концентрата	120	1.63	0	17.41	72.91	0
	Вафли	20	0.78	2.16	13.34	108.2	0
	Итого за полдник:	**320**	**6.73**	**2.61**	**45.55**	**298.11**	**4.32**
Итого за восьмой	**Итого за день**	**1410**	**48.915**	**53.065**	**169.015**	**1414.06**	**37.23**

N
рецепту ры
27
27
69
465
82
129
328
573
501
140
517
582

Примерное меню

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергети-	Витамин
	вание	блюда	вещества (г)			ческая	С
	блюда					ценность	
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 7							
завтрак:	Сельдь с луком (рыба с/м запеч)	60	7.428	7.218	1.2	99.546	1.32
	Картофель отвар.	80	2.32	4.32	8.64	82.4	11.2
	Салат из капусты с раст.маслом	45	0.864	4.536	3.55	58.605	21.75
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	7.76	57.6	0.27
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7
	Итого за завтрак	**500**	**14.052**	**28.644**	**40.95**	**488.151**	**41.54**
обед:	Суп харчо	200	6.36	7.52	9.76	132.2	0.52
	Котлеты,рублен.из птицы с соусом	70	8.47	6.79	6.86	122.5	0.28
	Каша перловая вязкая	90	2.97	2.88	14.67	96.57	0.27
	Кукуруза консервиров.отварная	40	1.142	1.447	2.019	25.52	0.761
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15
	Итого за обед:	**620**	**24.712**	**19.272**	**82.829**	**603.59**	**1.981**
полдник	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7	0.27
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7
	Пряник	10	0.59	0.47	7.5	36.6	0
	Итого за полдник:	**280**	**8.94**	**13**	**54.82**	**308.3**	**0.97**
Итого за	**Итого за день**	**1400**	**47.704**	**60.916**	**178.599**	**1400.04**	**44.491**

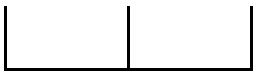
седьмои							

N
рецепту ры
28
152
12
69
460
82
109
374
216
157
573
495
274
462
581

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергети-
	вание	блюда	вещества (г)			ческая
	блюда					ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
День 6						
завтрак:	Омлет с зелен.горошком	80	5.624	11.696	4.664	146.464
	Морковь тушеная	90	4.113	3.978	8.91	88.002
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96
2-й завтрак:	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75.8
	Итого за завтрак:	**505**	**24.687**	**32.719**	**39.324**	**493.226**
обед:	Щи по-уральски (с крупой)	200	4.16	3.96	2.9	63.8
	Макаронные изд.отварные	100	3.7	3.3	19.7	123
	Сосиски отварные	60	9.6	13.2	0.072	147
	Икра кабачковая	45	0.855	4.005	3.465	53.55
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75
	Итого за обед:	**600**	**24.26**	**25.15**	**73.202**	**604.9**
полдник	Запеканка из творога	120	19.08	9.24	18	232.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006
	Итого за полдник:	**300**	**21.888**	**11.634**	**30.762**	**316.806**
Итого за	**Итого за день**	**1405**	**70.835**	**69.503**	**143.288**	**1414.93**

шестои						

Витамин	N
C	рецепту ры
0.616	219
4.5	407
0	69
4.5	136
1.05	470
10.666	
2.8	107
0	256
25.8	99
3.15	5
0	573
2.5	501
34.25	
0	279
1.17	395
1.17	
46.086	



Примерное меню

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергети-	Витамин
	вание	блюда	вещества (г)			ческая	С
	блюда					ценность	
			Б	Ж	У	(ккал)	
День5							
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205	7.16	8.48	29.14	221.6	7.6
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6.9	9	10	149	0.1
	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	14.7	60	22.5
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7
	Итого за завтрак:	**500**	**14.46**	**17.88**	**63.64**	**474.6**	**37.2**
обед:	Суп-лапша домашняя	200	2	3.08	8.9	71.4	0.4
	Плов из отварной птицы	160	16	14.78	26.768	304	0.416
	Салат из свеклы	50	0.71	3.045	4.18	46.95	4.75
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4	0
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5
	Итого за обед:	**595**	**24.655**	**21.51**	**81.993**	**616.5**	**8.066**
полдник	Котлеты рыбные любительские	80	17.88	2.488	4.768	109.304	0.496
	Картофель отварной запечен.с маслом	60	1.416	1.71	9.198	69.38	6.504
	Хлеб пшенич	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	10.635	70.005	1.17
	Сухари	10	0.85	1.08	6.67	39.8	0
	Итого за полдник:	**310**	**23.246**	**7.353**	**36.191**	**311.889**	**8.17**

Итого за пятый	**Итого за день**	1405	62.361	46.743	181.824	1402.99	53.436

N
рецепту ры
234
63
122
82
128
304
33
573
501
88
57
573
395
579

Примерное меню

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0
	Каша перловая вязкая	120	3.4	3.3	16.7	110	0.32
	Салат витаминый	50	0.6	2.55	2.75	36.5	6.5
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5
2-й завтрак:	Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10
	Итого за завтрак:	**495**	**20.2**	**25.245**	**60.5**	**488.46**	**21.32**
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	1.04	3.5	4.8	54.8	5.72
	Тефтели из говядины	80	12.496	10.8	4.872	168.984	0.96
	Каша пшенич.вязкая	100	4.2	3.3	18.9	122.7	6.2
	Зелен.горошек отварной с маслом	20	1.018	1.196	1.688	21.62	5.056
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15
	Итого за обед:	**620**	**24.524**	**19.431**	**79.78**	**594.904**	**18.086**
полдник	Ватрушка с творогом и фрукт.фаршем	80	8.384	8.72	26.488	229.84	0.04
	Кефир	200	5.8	5	8	101	1.4
	Итого за полдник:	**280**	**14.184**	**13.72**	**34.488**	**330.84**	**1.44**
Итого за четверт	**Итого за день**	**1395**	**58.908**	**58.396**	**174.768**	**1414.2**	**40.846**

N
рецепту ры
267
216
2
69
136
156
93
107
223
3
573
495
140
470

Примерное меню

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
завтрак:	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93
	Капуста тушенная	90	1.908	4.032	4.185	71.82
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого за завтрак:	**505**	**14.608**	**26.902**	**41.555**	**477.75**
обед:	Суп с крупой и томатом	200	2.5	4.14	11.92	95
	Гуляш из отварн.говядины	100	20	19.5	3.3	258
	Пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4
	Компот из смеси сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63
	Итого за обед:	**610**	**30.97**	**28.195**	**65.62**	**626.4**
полдник	Макарон.издел.запечен.с сыром	150	7.725	9.3	30.9	238.5
	Какао с молоком	150	2.475	2.175	10.35	70.5
	Итого за полдник:	**300**	**10.2**	**11.475**	**41.25**	**309**
Итого за третий день	**Итого за день**	**1415**	**55.778**	**66.572**	**148.425**	**1413.15**

Витамин	N
C	рецепту ры
0.18	79
10.17	50
0	69
1.17	395
7	82
18.52	
0.48	125
0	327
2.4	377
0	573
0.15	495
3.03	
0	261
0.525	462
0.525	
22.075	

Прием пищи	Наимено-	Выход	Пищевые			Энергети-	Витамин
	вание	блюда	вещества (г)			ческая	С
	блюда					ценность	
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 2							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6.22	6.6	31.24	209	1.38
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6.9	9	10	149	0.1
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5
2-й завтрак:	Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10
	Итого за завтрак	**495**	**22.62**	**19.395**	**71.99**	**490.96**	**15.98**
обед:	Суп из овощей на курином бульоне	200	1.6	3.62	5.06	59.2	29
	Каша рассып.гречнев.	90	5.13	4.338	24.75	162.3	0
	Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	0.4
	Салат из моркови и яблок	20	0.2	1.22	1.5	17.8	1.08
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4	0
	Компот из смеси сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15
	Итого за обед	**620**	**28.9**	**21.733**	**76.21**	**616.7**	**30.63**
полдник	Рыба запеч.с картоф.по-русски	100	9.99	8.61	12.48	169.27	7.36
	Хлеб пшенич	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	7.76	57.6	0.27
	Вафли	10	0.39	3.06	6.25	54.1	0
	Итого за полдник	**300**	**12.58**	**12.92**	**31.41**	**304.37**	**7.63**
Итого за втор. день	**Итого за день**	**1415**	**64.1**	**54.048**	**179.61**	**1412.03**	**54.24**

,

N
рецепту ры
230
63
136
156
116
67
366
22
573
495
91
573
460
580

Прием пищи	Наимено-вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Каша пшенная вязкая	100	4.24	3.84	18.58	125.8	0.62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0.576	3.024	2.367	39.07	14.5	12
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
2-й завтрак:	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75.8	1.05	470
	Итого за завтрак	**505**	**24.866**	**28.509**	**46.997**	**486.63**	**20.67**	
обед:	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	97.8	0.4	127
	Вермишель с маслом	100	3.7	3.3	19.7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9.6	13.2	0.072	147	25.8	99
	Свекла тушеная	40	0.652	1.2	3.268	27.42	0.508	61
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5	501
	Итого за обед	**595**	**25.817**	**21.005**	**82.725**	**612.77**	**29.208**	
полдник	Вареники ленивые	110	13.97	8.69	15.18	194.7	0.22	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	465
	Печенье	10	0.75	0.98	7.44	41.5	0	582
	Итого за полдник	**300**	**17.24**	**11.92**	**34.86**	**315.4**	**0.85**	
Итого за перв. день	**Итого за день**	**1400**	**67.923**	**61.434**	**164.582**	**1414.8**	**50.728**	

10-дневное меню на зимне-весенний период с 01.01.2025г

День 1								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Каша пшенная вязкая	100	4.24	3.84	18.58	125.8	0.62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0.576	3.024	2.367	39.07	14.5	12
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6.9	9	10	149	0.1	63
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
2-й завтр	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75.8	1.05	470
	Итого за завтрак	**515**	**30.166**	**26.509**	**46.997**	**489.63**	**20.77**	
обед:	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	97.8	0.4	127
	Вермишель с маслом	100	3.7	3.3	19.7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9.6	13.2	0.072	147	25.8	99
	Свекла тушеная	40	0.652	1.2	3.268	27.42	0.508	61
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5	501
	Итого за обед	**595**	**25.817**	**21.005**	**82.725**	**612.77**	**29.208**	
полдник	Вареники ленивые	100	12.7	7.9	13.8	177	0.2	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	465
	Вафли	12	0.3504	0.4	9.3	42.5	0	152
	Итого за полдник	**292**	**15.57**	**10.55**	**35.34**	**298.7**	**0.83**	
Итого за перв. день	**Итого за день**	**1402**	**71.553**	**58.064**	**165.062**	**1401.1**	**50.808**	
День 2								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочая	205	7.16	8.48	29.14	221.6	7.6	234
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Кисель из концентрата	150	0	0	11.25	45	0	484
2-й завтрак:	Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10	156
	Итого за завтрак	**490**	**9.26**	**20.98**	**71.39**	**508.6**	**17.6**	
обед:	Щи со сметаной	200	1.68	1.3	7.38	49.32	19.74	32
	Каша рассып.гречнев.	90	5.11	3.82	22.62	145.3	0	202
	Курица отварная	80	17.808	11.368	0	185	1.072	110
	Салат из моркови и яблок	40	0.4	2.44	3	35.6	2.16	22
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495

	Итого за обед	**620**	**30.768**	**19.483**	**77.6**	**618.62**	**23.122**	
полдник	Рыба запеч.с картоф.по-русски	100	9.99	8.61	12.48	169.27	7.36	91
	Хлеб пшенич	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	573
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
	Печенье	15	1.125	1.47	11.16	62.25	0	582
	Итого за полдник	**275**	**20.875**	**12.455**	**38.31**	**291.88**	**11.86**	
Итого за втор. день	**Итого за день**	**1385**	**60.903**	**52.918**	**187.3**	**1419.1**	**52.582**	
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	79
	Морковь тушенная	90	4.11	3.98	8.91	88.002	4.5	407
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82
	Итого за завтрак:	**505**	**16.81**	**26.85**	**46.28**	**493.932**	**12.85**	
обед:	Суп с крупой и томатом	200	2.5	4.14	11.92	95	0.48	125
	Гуляш из отварн.говядины	100	20	19.5	3.3	258	0	327
	Пюре картофельное	100	2.7	4	5.8	70	2.4	377
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**610**	**30.97**	**28.195**	**65.62**	**626.4**	**3.03**	
полдник	Макарон.издел.запечен.с сыром	150	7.725	9.3	30.9	238.5	0	261
	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	0.3	460
	Итого за полдник:	**300**	**8.925**	**10.28**	**39.53**	**286.5**	**0.3**	
Итого за третий	**Итого за день**	**1415**	**56.705**	**65.325**	**151.43**	**1406.832**	**16.18**	
День 4								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Каша перловая рассыпчат	100	2.86	3.12	20	119.52	0	207
	Салат витаминый с раст.маслом	30	0.342	2.15	2.36	30.27	5.7	7
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
2-й завтр	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.8	1.05	470

	Итого за завтрак:	**505**	**23.252**	**26.915**	**48.41**	**471.55**	**11.25**	
обед:	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1.88	3.62	7.64	70.6	6.7	94
	Тефтели из говядины	80	12.496	10.8	4.872	168.984	0.96	107
	Каша пшенич.вязкая	100	4.2	3.3	18.9	122.7	6.2	223
	Зелен.горошек отварной с маслом	30	1.53	1.79	2.53	32.43	7.58	3
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5	501
	Итого за обед:	**605**	**26.051**	**20.195**	**81.007**	**612.264**	**23.94**	
полдник	Ватрушка с творогом и фрукт.фаршем	80	8.384	8.72	26.488	229.84	0.04	140
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	1.17	395
	Итого за полдник:	**280**	**11.504**	**11.38**	**40.668**	**323.18**	**1.21**	
Итого за четве	**Итого за день**	**1390**	**60.807**	**58.49**	**170.085**	**1406.994**	**36.4**	
День5								
завтрак:	Пудинг творожный с манной круп.и изюмом запеченный	120	15.31	10.67	16.58	230.1	0.47	83
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	462
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82
	Итого за завтрак:	**455**	**20.61**	**24.97**	**50.18**	**514.1**	**8.17**	
обед:	Суп-лапша домашняя	200	4.28	1.12	11.86	74.6	4	110
	Плов из отварной птицы	160	16	14.78	26.768	304	0.416	304
	Салат из свеклы	30	0.43	1.83	2.51	28.17	2.85	33
	Хлеб пшенич	60	5.32	0.48	29.52	140.4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**600**	**26.48**	**18.285**	**85.738**	**610.17**	**7.416**	
полдник	Котлеты рыбные любительские	80	17.88	2.488	4.768	109.304	0.496	88
	Картофель отварной запечен.с маслом	60	1.416	1.71	9.198	69.38	6.504	57
	Хлеб пшенич	10	0.76	0.08	4.92	23.4	0	573
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
	Сухари	15	1.27	1.62	10	59.7	0	579

	Итого за полдник:	**315**	**30.326**	**8.193**	**38.636**	**298.744**	**11.5**	
Итого за пятый	**Итого за день**	**1370**	**77.416**	**51.448**	**174.554**	**1423.014**	**27.086**	
День 6								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.3	0	316
	Салат из моркови	30	0.36	1.8	3.36	31.2	5.88	21
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	36.96	4.5	136
2-й завтр	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75.8	1.05	470
	Итого за завтрак:	**505**	**22.84**	**26.315**	**53.86**	**486.26**	**11.43**	
обед:	Суп крестьянский со сметаной	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	39
	Макаронные изд.отварные	100	3.7	3.3	19.7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9.6	13.2	0.072	147	25.8	99
	Капуста тушеная	40	0.8	1.36	3.04	27.6	4.68	380
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Сок	125	0.625	0.125	12.625	53.75	2.5	501
	Итого за обед:	**595**	**22.465**	**20.165**	**83.077**	**607.23**	**40.06**	
полдник	Запеканка из творога	120	19.08	9.24	18	232.8	0	279
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
	Итого за полдник:	**300**	**21.888**	**11.634**	**30.762**	**316.806**	**1.17**	
Итого за шестой	**Итого за день**	**1400**	**67.193**	**58.114**	**167.699**	**1410.296**	**52.66**	
День 7								
завтрак:	Сельдь с луком (рыба с/м запеч)	60	7.428	7.218	1.2	99.546	1.32	28
	Картофель отварной	100	1.91	2.88	15.34	94.9	12.6	14
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	70.8	4.2	150
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	0	457
2-й завтр	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82
	Итого за завтрак	**505**	**12.628**	**26.913**	**47.935**	**483.746**	**25.12**	
обед:	Суп харчо	200	6.36	7.52	9.76	132.2	0.52	109
	Котлеты,рублен.из птицы с соусом	70	8.47	6.79	6.86	122.5	0.28	374

	Каша перловая вязкая	80	2.64	2.56	13.04	85.84	0.24	216
	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	45	0.74	3.19	2.21	40.85	11.59	13
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**615**	**23.98**	**20.695**	**81.39**	**608.19**	**12.78**	
полдник	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	177.7	0.27	274
	Какао с молоком	200	4.67	4	19.2	131.87	1.78	397
	Итого за полдник:	**270**	**9.72**	**13.63**	**52.72**	**309.57**	**2.05**	
Итого за седьм	**Итого за день**	**1390**	**46.328**	**61.238**	**182.045**	**1401.506**	**39.95**	
День 8								
завтрак:	Омлет натур. с сыром	80	9.3	12.4	1.5	155	0.2	275
	Салат из отварной свеклы	100	1.3	6.1	7.3	89	4.7	27
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69
	Напит.кофейн.с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	0.63	465
2-й завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82
	Итого за завтрак	**495**	**15.12**	**32.15**	**40.84**	**513.2**	**12.53**	
обед:	Суп с макарон.издел.	200	2.32	3.32	9.76	78.2	3.04	129
	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	15	328
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**620**	**26.89**	**18.255**	**85.08**	**612**	**18.19**	
полдник	Суп молочный с крупой	180	4.32	0.45	14.8	117	4.32	140
	Кисель из яблок	100	0.08	0.08	12.39	80.95	1.208	336
	Пряник	25	1.475	1.117	18.75	91.5	0	581
	Итого за полдник:	**305**	**5.875**	**1.647**	**45.94**	**289.45**	**5.528**	
Итого за восьм	**Итого за день**	**1420**	**47.885**	**52.052**	**171.86**	**1414.65**	**36.248**	
День 9								
завтрак:	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	267
	Каша гречневая вязкая	120	5.22	4.5	18.85	136.62	0.35	213
	Кукуруза консервиров.отварная	50	1.5	1.9	2.65	33.5	1	157
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	146	0	69

	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	0	457
2-й завтр	Бананы	100	0.5	1.5	21	96	10	156
	Итого за завтрак	**495**	**13.07**	**24.725**	**60.875**	**514.62**	**13.05**	0
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	1.04	3.5	4.8	54.8	5.72	93
	Мясо тушеное(говядина)	100	16	15	5	219	1.6	321
	Каша рассыпч.пшенная с овощами	80	1.83	1.64	18.09	94.48	0.217	211
	Хлеб пшенич	70	5.32	0.56	34.44	163.8	0	573
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**600**	**24.64**	**20.775**	**77.41**	**595.08**	**7.687**	0
полдник	Сырники из творога, запеченные	120	18.96	6.36	21.48	218.4	0.24	286
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.9	1.26	470
	Итого за полдник:	**300**	**24.18**	**10.86**	**28.68**	**309.3**	**1.5**	0
Итого за девятый	**Итого за день**	**1395**	**61.89**	**56.36**	**166.965**	**1419**	**22.237**	**0**
День 10								
завтрак:	Каша манная вязкая	205	7.38	6.52	35.4	229.6	1.28	214
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6.9	9	10	149	0.1	63
	Кисель из сока	150	0.3	0.045	16.65	67.5	0.3	485
2-й зав	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	7	82
	Итого за завтрак	**500**	**14.98**	**15.965**	**71.85**	**490.1**	**8.68**	
обед:	Суп с клецками на курином	200	7.16	7.66	6	121.6	4.46	123
	Каша рассыпч.(пшенич.) с л	70	3.864	3.521	0.91	125.39	0.544	325.1
	Птица тушеная	100	11.77	10.78	2.93	155.83	0.01	301
	Салат из свеклы и моркови	30	0.42	1.83	2.28	27.3	2.31	26
	Хлеб пшенич	60	4.56	0.48	29.52	140.4	0	573
	Компот из сухофр	150	0.45	0.075	15.08	63	0.15	495
	Итого за обед:	**610**	**28.224**	**24.346**	**56.72**	**633.52**	**7.474**	
полдни	Рыба запеченная	80	10.896	5.96	7.784	128	0.64	254
	Пюре картофельное	70	1.89	2.8	4.06	49	1.68	377
	Чай с сахаром	150	9.000	2.295	9.75	36.96	4.500	136
	Бутерброд с повидлом	22.5	0.8	1.9	11.7	67	0.05	72
	Итого за полдник:	**322.5**	**22.586**	**12.955**	**33.294**	**280.96**	**6.87**	

	Итого за день	**1417.5**	**59.15**	**58.706**	**157.784**	**1411.32**	**22.544**	

и

за день	515	30.166	26.509	46.997	489.63	20.77
	490	9.26	20.98	71.39	508.6	17.6
	505	16.81	26.85	46.28	493.932	12.85
	505	23.252	26.915	48.41	471.55	11.25
	455	20.61	24.97	50.18	514.1	8.17
	505	22.84	26.315	53.86	486.26	11.43
	505	12.628	26.913	47.935	483.746	25.12
	495	15.12	32.15	40.84	513.2	12.53
	495	13.07	24.725	60.875	514.62	13.05
	500	14.98	15.965	71.85	490.1	8.68
итого за завтрак	**497**	**17.8736**	**25.2292**	**53.8617**	**496.5738**	**14.145**
	595	25.817	21.005	82.725	612.77	29.208
	620	30.768	19.483	77.6	618.62	23.122
	610	30.97	28.195	65.62	626.4	3.03
	605	26.051	20.195	81.007	612.264	23.94
	600	26.48	18.285	85.738	610.17	7.416
	595	22.465	20.165	83.077	607.23	40.06
	615	23.98	20.695	81.39	608.19	12.78
	620	26.89	18.255	85.08	612	18.19
	600	24.64	20.775	77.41	595.08	7.687
	610	28.224	24.346	56.72	633.52	7.474
итого за обед	**607**	**26.6285**	**21.1399**	**77.6367**	**613.6244**	**17.2907**
	292	15.5704	10.55	35.34	298.7	0.83
	275	20.875	12.455	38.31	291.88	11.86
	300	8.925	10.28	39.53	286.5	0.3
	280	11.504	11.38	40.668	323.18	1.21
	315	30.326	8.193	38.636	298.744	11.5
	300	21.888	11.634	30.762	316.806	1.17
	270	9.72	13.63	52.72	309.57	2.05
	305	5.875	1.647	45.94	289.45	5.528
	300	24.18	10.86	28.68	309.3	1.5
	322.5	22.586	12.955	33.294	280.96	6.87
итого за полдник	**295.95**	**17.14494**	**10.3584**	**38.388**	**300.509**	**4.2818**
ВСЕГО	**1399.95**	**61.64704**	**56.7275**	**169.8864**	**1410.7072**	**35.7175**