



ПРИЗНАЮ

Директор

БУЛО «Тихвинский ресурсный центр»

И. В. Шалагина

30 » декабря 2022 г.

Четырнадцатидневное меню 7-11 Зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Суп молочный с крупой	250	5,243	5,023	27,237	175,596	76
	2. Колбаса вареная отварная	30	3,917	6,793	0,459	78,642	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	570	21,676	26,247	87,389	674,181	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Степной"	100	1,904	4,1	9,335	82,161	40
	2. Суп картофельный с рыбными консервами	250	13,032	6,352	29,484	228,288	
	3. Оладьи из печени по-кунцевски	120/10	25,446	26,965	24,052	441,923	128
	4. Овощи припущенные	250	2,853	7,488	19,379	158,775	156
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	29,56	119,6	311
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за обед:	1050	52,046	46,015	162,95	1282,247	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Булочка российская	80	5,576	6,629	49,264	279,26	775
	Итого за полдник:	280	5,576	6,629	69,264	359,26	
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,2	5,46	4,873	73,337	15
	2. Рыба, запеченная с картофелем	330	21,908	27,135	34,137	419,716	90
	3. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	4. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	5. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за ужин:	740	32,118	34,874	97,575	787,453	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			118,216	118,765	482,618	3435,892	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Омлет натуральный	180	17,054	23,631	3,236	293,929	234
	2. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	485	31,395	42,431	59,764	750,204	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Салат "Школьный"	100	1,67	8,417	8,029	114,868	32
	2. Свекольник	250	2,69	5,09	17,907	128,576	70
	3. Запеканка картофельная с мясом	260/50	29,264	29,853	46,199	570,859	122
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	6. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за обед:	980	42,199	44,67	147,2	1160,855	
Полдник	1. Зефир	60	0,48	0	46,98	182,4	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	260	0,48	0	66,98	262,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,068	2,385	4,38	43,642	20
	2. Котлеты рубленые из птицы	120	26,244	23,806	20,552	401,32	136
	3. Картофель припущенный	180	3,72	0,744	30,318	143,22	
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Соус сметанный	20	0,284	0,766	1,239	13,109	249
	Итого за ужин:	700	38,229	28,722	108,021	847,861	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			122,092	122,219	457,619	3461,449	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,328	6,99	26,091	188,818	209
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	426	13,071	18,35	77,699	529,718	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Винегрет с сельдью	100/50	9,776	9,416	7,135	153,431	43
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	11,415	8,201	21,524	208,964	61
	3. Куры отварные	70/30	19,244	20,411	3,737	275,556	133
	4. Картофель отварной	200	4,12	0,824	33,578	158,62	144
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из чернослива	200	0,258	0,078	26,428	108,6	310
	Итого за обед:	1020	52,423	39,96	138,621	1133,171	
Полдник	1. Булочка кунцевская из муки в/с	80	5,962	5,419	44,804	252,126	94
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	5,962	5,419	64,804	332,126	
Ужин	1. Салат "Пестрый"	80	1,085	4,148	10,553	83,036	33
	2. Рагу из мяса	350	36,27	24,518	34,003	502,281	125
	3. Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	9.119
	4. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за ужин:	830	45,004	29,716	98,336	843,717	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			125,87	99,341	450,613	3223,81	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	200	16,95	22,745	5,022	292,62	235
	2. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	Итого за завтрак:	495	34,494	36,206	59,715	706,139	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,297	7,109	8,723	110,206	10
	2. Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками	250/20	14,346	7,164	35,489	266,454	65
	3. Котлета "Здоровье" с соусом	120/30	27,643	20,919	13,464	352,758	100
	4. Макароны отварные с овощами	250	13,346	13,735	87,414	535,187	233
	5. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	1050	63,232	49,717	206,409	1541,205	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Вафли	50	2,7	14,35	29,55	258	
	Итого за полдник:	250	2,7	14,35	49,55	338	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Здоровье"	100	1,706	4,614	8,637	83,358	34
	2. Рыба припущенная	90	18,321	6,847	0,545	81,327	79
	3. Соус белый основной	30	0,835	1,421	1,244	21,548	252
	4. Рагу овощное	250	4,507	17,11	27,112	281,965	161
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за ужин:	770	32,423	31,141	102,764	767,75	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			139,65	136,415	483,878	3685,844	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,604	7,821	25,929	192,93	207
	2. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	3. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	436	16,36	22,172	80,701	589,373	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Салат "Студенческий"	100	3,346	4,313	9,231	89,4	41
	2. Суп картофельный с консервами	250/30	8,849	4,207	20,033	153,822	60
	3. Печень по-строгановски	100/50	27,4	19,381	11,737	332,581	130
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь припущенная)	200	3,676	6,778	24,574	175,6	556
	5. Компот из черносливы	200	0,258	0,078	26,428	108,6	310
	6. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за обед:	1040	51,139	35,788	138,222	1088,003	
Полдник	1. Булочка домашняя	70	5,077	9,321	43,367	277,908	290
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	270	5,077	9,321	63,367	357,908	
Ужин	1. Свекла тушеная	60	1,259	1,877	6,505	48,11	154
	2. Сосиски, сардельки отварные	100/5	11,325	28,025	1,14	297,401	131
	3. Капуста тушеная	300	7,179	10,808	30,468	251,707	148
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Горошек зеленый отварной (доп.гар)	50	1,5	0,097	3,146	19,36	8.46
	Итого за ужин:	825	28,937	41,907	97,712	886,648	
2й Ужин	1. Молоко кипяченое	200	5,9	5,268	9,966	111,671	299
	Итого за 2й ужин:	200	5,9	5,268	9,966	111,671	
Итого за день:			111,602	115,852	448,621	3301,731	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша овсяная молочная жидкая	150/6	2,147	6,84	7,416	100,108	206
	2. Сыр	15	3,45	4,35	0	54,298	
	3. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	4. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	441	10,207	19,92	46,996	410,107	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Салат "Школьный"	100	1,67	8,417	8,029	114,868	32
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,006	4,75	9,086	88,066	55
	3. Плов из курицы	300	32,854	43,296	56,082	745,34	138
	4. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за обед:	980	46,44	57,698	156,867	1337,874	
Полдник	1. Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	250	3,7	4,7	56,55	283,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Степной"	80	0,77	4,376	3,473	56,836	40
	2. Рыба "Аппетитная"	250	21,641	25,022	15,05	324,991	89
	3. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за ужин:	700	30,564	30,558	76,475	660,296	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			100,7	119,272	412,541	3131,906	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	180/7	5,371	8,201	41,26	260,641	207
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	4. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	Итого за завтрак:	467	17,128	22,552	96,032	657,084	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат из свеклы с изюмом	100	1,45	6,575	18,733	138,664	26
	2. Уха рыбацкая	250/20	5,987	4,004	13,342	100,395	72
	3. Рыба отварная с соусом польским	90/30	16,956	12,343	1,903	137,36	82
	4. Картофельное пюре	230	4,943	8,334	33,763	230,385	146
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	1030	37,217	32,287	143,821	953,904	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	28,4	17,754	52,674	553,487	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	410	28,4	17,754	72,674	633,487	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	80	1,361	6,745	8,567	101,829	36
	2. Тефтели из говядины	100	26,752	21,643	15,007	361,837	108
	3. Соус сметанный с томатом	30	0,489	1,15	2,122	20,971	250
	4. Овощи припущенные	220	3,333	6,616	21,368	161,338	156
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за ужин:	750	40,369	37,335	108,436	939,545	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			129,913	114,927	486,403	3516,771	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая	200/8	7,911	11,134	33,146	267,284	211
	2. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	4. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	5. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Итого за завтрак:	520	20,734	27,094	85,034	670,984	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат из редиса с яблоками и огурцами	100	1,104	5,385	4,322	78,996	23
	2. Борщ с капустой и картофелем	250/20	8,459	8,812	13,2	166,459	58
	3. Говядина, тушеная с капустой	300	28,384	36,873	18,762	522,088	113
	4. Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	14,98	9.123
	5. Гематоген	40	2,4	1,2	30,28	141,6	
	6. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	8. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за обед:	1090	48,79	53,51	125,676	1194,192	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	80	9,835	4,378	42,303	259,605	280
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	9,835	4,378	62,303	339,605	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Винегрет овощной	100	1,384	2,675	8,267	63,475	42
	2. Фрикадельки из кур	120/10	20,818	27,722	11,476	378,717	134
	3. Картофельное пюре с морковью	200	4,104	4,535	27,382	167,664	177
	4. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	6. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	Итого за ужин:	740	34,696	36,008	120,955	952,456	
2й Ужин	1. Ряженка	200/15	5,8	5	18,28	147,501	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,8	5	18,28	147,501	
Итого за день:			121,056	125,991	464,747	3511,738	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,79	8,002	27,692	208,165	208
	2. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	3. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	5. Сыр	15	3,45	4,35	0	54,298	
	Итого за завтрак:	441	20,236	26,624	77,545	635,407	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Сельдь с луком	80	9,016	8,36	2,64	122,16	52
	2. Суп с мясом и клецками	250/20/15	11,892	8,346	17,116	191,392	64
	3. Гуляш из отварной говядины	90	24,605	11,811	2,778	215,7	97
	4. Картофель печеный	180	4,53	5,85	36,723	218,13	7.6
	5. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	6. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	8. Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,17	0,067	29,439	124,02	310
	Итого за обед:	985	59,303	35,524	136,416	1107,802	
Полдник	1. Булочка сдобная	80	5,947	7,423	46,809	278,087	289
	2. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за полдник:	280	7,347	8,673	59,154	344,487	
Ужин	1. Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,409	5,09	8,63	90,016	38
	2. Сосиски, сардельки отварные	100	11,3	23,9	1,1	260,001	131
	3. Соус томатный	30	0,387	1,586	2,275	24,95	248
	4. Рагу из овощей	200	4,345	12,775	25,588	236,078	158
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за ужин:	720	26,051	44,381	103,812	919,044	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			122,727	121,599	452,579	3446,869	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая с морковью	180/7	7,306	14,51	29,935	282,241	201
	2. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	499	20,129	30,47	81,823	685,94	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Здоровье"	100	1,706	4,614	8,637	83,358	34
	2. Суп картофельный протертый (с гречками)	250/25	5,511	7,666	31,096	216,093	66
	3. Бефстроганов из отварного мяса	100	26,746	14,288	3,341	249,005	94
	4. Макароны отварные	180	11,49	9,46	76,75	445,5	227
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из кураги	200	0,78	0,045	27,61	114,6	310
	Итого за обед:	965	53,843	37,102	193,654	1336,555	
Полдник	1. Запеканка из творога	180/30	26,844	18,807	35,303	482,895	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	410	26,844	18,807	55,303	562,895	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,574	4,105	5,171	64,44	
	2. Рыба припущенная в молоке	90	14,944	13,139	2,762	146,517	93
	3. Картофельное пюре	250	6,094	9,198	42,594	278,199	146
	4. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за ужин:	730	30,222	27,471	106,727	757,056	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			137,838	118,85	502,947	3675,197	
<b>День 11</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная жидкая	150/6	4,872	7,41	29,293	205,66	214
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	436	13,375	18,85	85,821	570,06	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Салат из свеклы с растительным маслом	100	19,441	13,952	10,331	245,058	25
	2. Рассольник домашний	250	2,633	5,611	15,418	123,686	59
	3. Жаркое по-домашнему	300	32,296	23,651	29,915	461,766	98
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	6. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за обед:	970	64,139	45,575	119,149	1148,41	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	180/30	20,622	15,056	44,506	441,148	244
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	410	20,622	15,056	64,506	521,148	
Ужин	1. Икра кабачковая (консервы)	100	2	9	8,54	122	
	2. Рыба, тушенная в томате с овощами	120	16,506	12,054	3,517	139,534	80
	3. Картофель отварной	160	3,331	4,786	26,984	164,681	144
	4. Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	9.119
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	29,56	119,6	311
	Итого за ужин:	780	29,927	26,89	112,401	764,314	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			137,473	112,267	453,029	3389,01	
<b>День 12</b>							
Завтрак	1. Каша манная молочная жидкая	200/7	8,125	10,482	35,145	268,222	205
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	5. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	Итого за завтрак:	502	24,959	32,114	84,998	733,04	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
	Итого за 2й завтрак:	280	4,19	1,397	58,653	268,128	
Обед	1. Винегрет с сельдью	60/30	5,876	4,152	4,344	78,876	43
	2. Суп из овощей	250/20	17,138	11,024	11,239	213,053	69
	3. Печень тушенная в сметанном соусе	120	18,043	13,618	10,314	237,411	2.81
	4. Картофель тушенный	200	4,588	13,98	32,97	276,722	146
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из изюма	200	0,27	0	29,86	119,1	310
	Итого за обед:	990	53,525	43,804	134,948	1153,162	
Полдник	1. Булочка ванильная	80	5,64	6,621	47,746	273,406	767
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	5,64	6,621	67,746	353,406	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,2	5,46	4,873	73,337	15
	2. Сосиски, сардельки отварные	120	13,56	28,68	1,32	311,999	131
	3. Каша гречневая рассыпчатая	200	12,045	11,392	59,199	393,721	183
	4. Перец свежий	40	0,52	0,04	1,76	10,4	
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	Итого за ужин:	770	34,935	46,601	123,352	1057,357	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			128,849	135,536	486,697	3737,093	
<b>День 13</b>							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная вязкая	180/7	6,573	8,45	34,888	121,253	194
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	4. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	5. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
		Итого за завтрак:	499	16,326	21,85	75	441,923
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,973	3,83	11,284	91,569	38
	2. Рассольник ленинградский	250	2,451	4,323	17,171	118,435	56
	3. Котлеты	120	27,311	19,294	19,575	361,028	99
	4. Соус сметанный с томатом	30	0,489	1,15	2,122	20,971	250
	5. Рагу овощное	300	5,35	10,632	32,491	248,811	161
	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	7. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	8. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,205	0,2	23,925	95,052	324
	Итого за обед:	1100	45,629	40,379	147,868	1140,367	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	28,4	17,754	52,674	553,487	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	410	28,4	17,754	72,674	633,487	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	80	1,361	6,745	8,567	101,829	36
	2. Рыба припущенная	90	18,321	6,847	0,545	81,327	79
	3. Соус томатный	30	0,387	1,586	2,275	24,95	248
	4. Картофель печеный	200	4	0,8	32,6	154	7.6
	5. Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	9.119
	6. Мармелад	50	0	0,05	38,85	151	
	7. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	8. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	9. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	Итого за ужин:	830	32,919	17,198	145,457	812,906	
2й Ужин	1. Ряженка	200/15	5,8	5	18,28	147,501	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,8	5	18,28	147,501	
Итого за день:			130,274	102,18	511,779	3383,185	
<b>День 14</b>							
Завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	150/6	4,443	7,215	25,817	187,181	210
	2. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	3. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
		Итого за завтрак:	461	17,05	24,635	72,682	584,757
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Пестрый"	100	1,357	2,189	13,649	78,662	33
	2. Суп картофельный с крупой	250	10,762	6,355	20,491	183,142	63
	3. Рыба запеченная в омлете	150	30,137	17,895	4,529	224,273	81
	4. Картофельное пюре	250	6,094	9,198	42,594	278,199	146
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	29,56	119,6	311
		Итого за обед:	1060	56,4	36,666	157,043	1111,876

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	27,794	19,086	54,854	567,399	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	410	27,794	19,086	74,854	647,399	
Ужин	1. Салат "Здоровье"	100	1,706	4,614	8,637	83,358	34
	2. Фрикадельки мясные	120	37,808	21,754	9,745	385,723	107
	3. Капуста тушеная	200	4,794	7,178	20,349	167,752	148
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6. Хлеб ржаной	50	3,05	0,55	16,7	87	
	Итого за ужин:	720	51,221	34,565	90,262	883,403	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			159,266	119,952	460,282	3560,185	
Среднее значение за период			1785,525	1663,166	6554,354	48460,679	