

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом виде	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 1									
Завтрак:	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
9.00-10.00	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	220/10			4,84	3,52	38,28	198	
	<i>Крупа геркулес</i>		55	55					
	<i>Молоко</i>		105	105					
	<i>Масло сливочное</i>		10	10					
	<i>Сахарный песок</i>		1,5	1,5					
	<i>Соль</i>		0,6	0,6					
	Кисель фруктовый	200			0	0	42,2	184	
	<i>Кисель</i>		24	24					
	<i>Сахарный песок</i>		10	10					
	<i>Вода</i>		190	190					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Яблоки свежие	180	180	176	0,4	0,4	9,8	45	13,00
	ИТОГО				9,92	18,55	103,56	607,15	13
								22,90%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	150	152	150	1,2	0,15	3,75	21	15
13.30-14.30	Щи из св.капусты с картофелем с мясом и сметаной	250/25/10			1,4	4,7	10,9	96,2	
	<i>Капуста свежая</i>		75	62,9					
	<i>Морковь</i>		12,9	10					
	<i>Картофель</i>		51,6	30					
	<i>Лук репчатый</i>		12	10					
	<i>Говядина лопатка</i>			40					
	<i>Сметана</i>		10	10					
	<i>Масло растительное</i>		5	5					
	<i>соль</i>		2,1	2,1					
	Гуляш из куриной грудки	90/50			5,4	8,13	11,06	216	
	<i>Куриная грудка</i>		137	137					
	<i>Лук репчатый</i>		47	40					
	<i>Морковь свежая</i>		18	15					
	<i>Масло растительное</i>		20	20					
	<i>Соль</i>		4	4					
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5			5,1	9,15	34,2	87	
	<i>Макаронные изделия</i>		52,5	52,5					
	<i>Масло сливочное</i>		5	5					
	<i>соль</i>		4,5	4,5					
	Компот из яблок	200			0,8		25,8	182	

Завтрак:	Сыр голландский порционнно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
	Масло сливочное порционнно	10			0,01	8,3	0,06	77	
9.00-10.00	Каша манная молочная с маслом	220/10			5,28	9,02	33,4	244,2	
	Крупа манная		33	33					
	Молоко		110	100					
	Масло сливочное		10	10					
	Сахарный песок		7	7					
	соль		0,7	0,7					
	Чай с молоком с сахаром	150/50/15			1,6	1,6	17,3	87	
	Чай		2	2					
	Сахарный песок		15	15					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Яйцо вареное	1 шт.			0,7	0,6	0,45	10,1	
	Мандарин свежий	100							
	ИТОГО				12,26	25,85	64,43	521,45	0
								24,83%	
Обед:	Помидоры свежие порционнно	100	102	100	1,1	0,2	3,8	24	25
13.30-14.30	Суп лапша домашняя с картофелем, с цыплятами	250/25			2,8	5,8	13,8	120	
	Лапша		10	10					
	Картофель		125	75					
	Лук репчатый		12	10,3					
	Морковь		12,5	10					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	Соль		2,5	2,5					
	Цыплята охлажденные		46	32					
	Бефстроганов из говядины	90/100			5,8	8,3	3,06	119,3	
	Говядина лопатка			128,8					
	Мука		6	6					
	Лук репчатый		57	48					
	Томатная паста		5	5					
	Сметана		40	40					
	Масло растительное		15	15					
	Соль		3	3					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			3,75	6,9	16,05	141	
	Крупа гречневая		71	71					
	Масло сливочное		10	10					
	соль		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,2		35,6	140	
	Сухофрукты		20	20					
	Сахарный песок		24	24					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,38	174	
	ИТОГО				20,25	22,4	105,69	718,3	25

								35,70%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Рогалик с джемом	1шт		30	1,4	1,8	23,3	68	
	ИТОГО				2,4	1,8	41,5	144	4
								10,60%	
Ужин:	Огурцы свежие порционно	70	72	70	0,56	0,07	1,8	9,8	7
19.00-20.00	Котлета мясная	90			10,3	12	14,4	144	
	Говядина котлетка			66,6					
	Хлеб пшеничный		16,2	16,2					
	Масло растительное		6	6					
	Молоко		21	21					
	Сухари панировочные		10	10					
	Соль		4	4					
	Спагетти отварные	220/10			4,4	9,02	32,4	222	
	Макаронные изделия		77	77					
	Масло сливочное		10	10					
	Соль		2	2					
	Хлеб пшеничный	150			11,4	1,2	28,8	127,5	
	Компот из облепихи	200			4,4		7,5	106	
	Облепиха		26	25					
	Сахарный песок		24	24					
	Вода		200	200					
	ИТОГО				31,06	22,29	84,9	609,3	7
								29,01%	
Второй ужин:	Ацидофилин	200			5,6	6,4	8,4	64,8	0,30
21.00-21.30	Ацидофилин		200	200					
	ИТОГО				5,6	6,4	8,4	64,8	0,3
								3,1%	
	ИТОГО за день:				71,57	78,74	304,92	2057,85	36,3
								103,22%	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом виде	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 3	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10			12,5	12,95	20,55	158,6	
9.00-10.00	Творог		141	140					
	Крупа манная		10	10					
	Сахарный песок		10	10					
	Яйца		1/10 шт.	4					
	Масло сливочное		5	5					
	Сухари панировочные		5	5					

	Сметана		5	5					
	Сгущенное молоко		20	20					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,5	3,6	28,7	152	
	Кофейный напиток		4	4					
	Сахарный песок		20	20					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200			2	3	17	104	
	Каша ячневая молочная	200							
	Крупа ячневая		63	63					
	Масло сливочное		10	10					
	Соль		0,01	0,001					
	Молоко		160	160					
	Сахарный песок		15	15					
	ИТОГО				21,68	34,18	79,53	594,75	0
								29,06%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	100	102	100	0,8	0,1	2,5	14	10
13.30-14.30	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/25/5			3	4,5	20,1	135	
	Картофель		100	75					
	Лук репчатый		6	5					
	Крупа перловая		5	5					
	Морковь		12,5	10					
	огурцы соленые		16,7	10,7					
	Сметана		5	5					
	Говядина лопатка			40					
	Масло растительное		5	5					
	соль		3,2	3,2					
	Сметана		10	10					
	Котлета куриная с соусом	90/50			13,6	13,6	3,9	195	
	Куры		139	67					
	Хлеб пшеничный		16	16					
	Вода		23	23					
	Масло растительное		12	12					
	Сухари панировочные		9	9					
	Соль		4	4					
	Хлеб сельский	80			5,28	0,96	26,7	139,2	
	Картофельное пюре	150/10			8,7	7,8	42,6	279	
	Картофель		314,07	188					
	Молоко		34,8	33					
	Масло сливочное		7,6	7,6					
	Соль		1,5	1,5					
	Компот из свежих яблок	200			0,2		35,8	132	

	Яблоки свежие		44,4	40					
	Сахарный песок		15	15					
	ИТОГО				31,58	26,96	131,6	894,2	10
								35,40%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Кекс Волжский	75			3	0,4	43,6	190	
	ИТОГО				4	0,4	61,8	266	4
								10,70%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	100	102	100	1,1	0,2	3,8	24	25
19.00-20.00	Рагу из птицы	220/100			3,8	5,2	9,4	73	
	Куры охлажденные		214	146					
	Картофель		121,9	107					
	Морковь		20,9	16,5					
	мука пшеничная								
	Лук репчатый		13,2	11					
	Масло растительное		11	11					
	Соль		4	4					
	Томатная паста		16,5	16,5					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Компот из клюквы	200			0		16,1	67	
	Клюква		26,4	25					
	Сахарный песок		24	24					
	Вода		200	200					
	ИТОГО				12,5	6,2	48,5	249	25
								21,70%	
Второй ужин:	Кефир 3,2%	200			5,8	6,4	8,2	162	
21.00-21.30	Кефир 3,2%		200	200					
	ИТОГО				5,8	6,4	8,2	162	0
								7,7%	
	ИТОГО за день				75,56	74,14	329,63	2165,95	39
								104,56%	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом виде	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 4	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Каша молочная рисовая с маслом	220/10			10	16,7	1,9	109	
9.00-10.00	Крупа рисовая		55	55					
	Молоко		85	85					
	Масло сливочное		10	10					
	Сахарный песок		1,7	1,7					
	Соль		0,68	0,68					

	Какао на молоке	200			4,9	5	32,5	190	
	Какао порошок		4	4					
	Сахарный песок		20	20					
	Молоко		100	100					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Яблоки свежие	180	180	176	0,4	0,4	9,8	45	13,00
	ИТОГО				19,98	36,73	57,48	524,15	13
								25,70%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	100	102	100	0,8	0,1	2,5	14	10
13.30-14.30	Суп гороховый с мясом	250/25			2,0	5,2	13,1	106	
	Говядина котлетка		40	40					
	Картофель		67	50					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь		18	13					
	Масло растительное		5	5					
	Соль		3	3					
	зелень		3	3					
	Горох		20	20					
	Биточки из говядины	90			4,1	5,73	6,86	172	
	Говядина котлетка		67	67					
	Соль		4	4					
	Хлеб пшеничный		16	16					
	Молоко		22	22					
	Сухари панировочные		9	9					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			14,1	1,9	33,4	255	
	Крупа гречневая		71	71					
	Масло сливочное		10	10					
	соль		3	3					
	Компот из чернослива с изюмом	200			0,4		26,4	106	
	Изюм		15	25					
	Чернослив		15	25					
	Сахарный песок		20	20					
	Хлеб сельский	80			5,28	0,96	26,7	139,2	
	ИТОГО				26,68	13,89	108,96	792,2	10
								37,70%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Слойка сдобная	50			3,19	7,25	26,5	183,2	
	ИТОГО				4,19	7,25	44,7	259,2	4
								10,72%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	70	72	70	0,7	0,14	2,6	16,8	17,5
19.00-20.00	Жаркое по-домашнему	220/90			5,5	10,8	11,8	137,5	
	Говядина лопатка			142,2					
	Картофель		302,7	176					

	Морковь		14	13,6					
	Лук репчатый		21,1	17,6					
	Масло растительное		11	11					
	Соль		3	3					
	Томатная паста		13	13					
	Кисель фруктовый	200			0	0	42,2	184	
	Кисель		24	24					
	Сахарный песок		10	10					
	Вода		190	190					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	ИТОГО				13,8	11,74	75,8	423,3	17,5
								20,10%	
Второй ужин.	Ацидофилин	200			5,6	6,4	8,2	112	0,14
21.00-21.30	Ацидофилин		200	200					
	ИТОГО				5,6	6,4	8,2	112	0,14
								5,30%	
	ИТОГО за день:				70,25	76,01	295,14	2110,85	44,64
								99,52%	
Прием	Наименование блюда	Выход в	Выход	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическ	Витамин С
пищи		готовом	брутто	нетто				ая ценность	
1	2	3	4	5	7	8	9	(ккал)	11
День 5	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Омлет натуральный	110			3,3	8,8	34,8	239,8	
9.00-10.00	Яйца		2 шт.	2 шт.					
	Молоко		30	30					
	Масло сливочное		10	10					
	соль		1	1					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,5	3,6	28,7	152	
	Кофейный напиток		8	8					
	Сахарный песок		20	20					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	150			8,7	10,3	1,5	156	
	ИТОГО				12,08	27,63	92,98	609,95	38
								29,70%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	100	102	100	0,8	0,1	2,5	14	10
13.30-14.30	Борщ из св. капусты с говядиной, сметаной	250/25/10			2,7	2,8	20,7	184,2	
	Свекла		60	48					
	Картофель		27	20					
	Лук репчатый		12	10					
	Капуста свежая		25	20					

	Морковь		13	10					
	Масло растительное		5	5					
	Сметана		10	10					
	Говядина лопатка			40					
	Томатная паста		8	8					
	Котлета мясная	90			10,3	12	14,4	144	
	Говядина котлетка			66,6					
	Хлеб пшеничный		16,2	16,2					
	Масло растительное		6	6					
	Сухари понировочные		10	10					
	Соль		4	4					
	Макаронные изделия	150/10			8,7	7,8	42,6	279	
	Макароны		77	77					
	Масло сливочное		10	10					
	соль		3	3					
	Компот из лимона	200			0,1		24,2	93	0,30
	Лимон		16	14					
	Сахарный песок		20	20					
	Хлеб сельский	80			5,28	0,96	26,7	139,2	
	ИТОГО				27,88	23,66	131,1	853,4	10,3
								39,40%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200			1	0,2	20,2	92	
16.00-16.30	Мандарин свежий	200			1,6	0,6	16,2	38	38
	ИТОГО				9,7	10,5	21,7	248	38
								11,80%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	70	72	70	0,8	0,14	2,6	16,8	17,5
19.00-20.00	Плов из куриного бедра	90/200			11,7	6,5	5,6	130	
	Филе куриного бедра		132	126					
	Морковь свежая		17	14					
	Лук репчатый		20	17					
	Рис		77	77					
	Масло растительное		16	16					
	Соль		3	3					
	Томатная паста		44	44					
	Чай с сахаром	200/15			0,2		15	58	
	Чай		2	2					
	Сахарный песок		15	15					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	ИТОГО				62,86	59,53	302,88	1883,15	103,8
								21,60%	
Второй ужин:	Кефир 3,2%	200			5,6	6,4	8,4	64,8	0,30
21.00-21.30	Кефир 3,2%		200	200					
	ИТОГО				5,6	6,4	8,4	64,8	0,3

								3,08%	
	ИТОГО за день				112,52	121,3	548,66	3594,5	190,1
								105,58%	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом виде	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 6	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт	40	6,09	5,52	0,336	25,36	
9.00-10.00	Каша молочная пшеница с маслом	220/10			1,74	1,32	16,18	132	
	Крупа пшеничная		55	55					
	Молоко		105	105					
	масло сливочное		10	10					
	Сахарный песок		1,5	1,5					
	Соль		0,6	0,6					
	Чай с молоком с сахаром	150/50/15			1,6	1,6	17,3	87	
	Чай		2	2					
	Сахарный песок		15	15					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Шоколад молочный	25							
	ИТОГО				14,11	23,07	47,096	424,51	0
								20,90%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	100	102	100	0,8	0,1	2,5	14	10
13.30-14.30	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25			2,9	2,5	21	120	
	Картофель		125	75					
	вермишель		10	10					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь		13,4	10					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	Соль		3,5	3,5					
	Говядина лопатка			40					
	Гуляш из говядины	90/125			12,5	5,8	3,6	118,8	
	Говядина лопатка			143					
	Мука		6	6					
	Лук репчатый		30	25					
	Томатная паста		20	20					
	Масло растительное		10	10					
	Соль		4	4					
	Картофельное пюре	150			3,75	6,15	18,5	108	
	Картофель		314,07	188					

	Молоко		34,8	33					
	Масло сливочное		7,6	7,6					
	Соль		1,5	1,5					
	Компот из изюма	200			0,4		27,4	106	
	Изюм		20	50					
	Сахарный песок		20	20					
	Вода		200	200					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,4	174	
	ИТОГО				26,95	15,75	106,4	640,8	10
								30,50%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200			1	0,2	20,2	92	
16.00-16.30	Рогалик с маком	30			2,4	16,4	49,8	120	
	ИТОГО				3,4	16,6	70	212	0,00
								10,09%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	70	72	70	0,8	0,14	2,6	16,8	17,5
19.00-20.00	Куры отварные	110/50			3,7	2,26	0,21	111,2	
	Куры охлажденные		220	151,4					
	Лук репчатый		3	2,6					
	Петрушка корень		3,3	2,6					
	Масло сливочное		4,6	4,6					
	Соль		2,6	2,6					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10			8,7	7,8	42,6	279	
	Крупа гречневая		71	71					
	Масло сливочное		10	10					
	соль		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,2		35,6	140	
	Сухофрукты		20	20					
	Сахарный песок		24	24					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Банан	200			3	0,4	43,6	178	
	ИТОГО				24	11,4	143,81	810	17,5
								26,28%	
Второй ужин:	Снежок	200			5,8	6,4	8,2	162	
21.00-21.30	Снежок		200	200					
	ИТОГО				5,8	6,4	8,2	162	0
								7,70%	
	ИТОГО за день				74,26	73,22	375,51	2249,31	27,5
								95,47%	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 7	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	

	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	220/10			4,84	3,52	38,28	198	
9.00-10.00	<i>Крупа геркулес</i>		55	55					
	<i>Молоко</i>		105	105					
	<i>Масло сливочное</i>		10	10					
	<i>Сахарный песок</i>		1,5	1,5					
	<i>Соль</i>		0,6	0,6					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,5	3,6	28,7	152	
	<i>Кофейный напиток</i>		4	4					
	<i>Сахарный песок</i>		20	20					
	<i>Молоко</i>		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200			2	3	17	104	
	ИТОГО				14,02	24,75	97,26	634,15	0
								30,09%	
Обед:	Помидоры свежие порционно	100	102	100	1,1	0,2	3,8	24	25
13.30-14.30	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/25			6,2	5,6	22,3	167	
	<i>Горох</i>		20,25	20					
	<i>Картофель</i>		67	50					
	<i>Говядина лопатка</i>			40					
	<i>Морковь</i>		18,7	13,35					
	<i>Масло растительное</i>		5	5					
	<i>Лук репчатый</i>		12	10					
	<i>Соль</i>		2,3	2,3					
	Котлеты рубленые из цыплят	110			13,6	12,7	12,7	221,7	
	<i>Цыплята охлажденные</i>		142	80					
	<i>Мука</i>		24	24					
	<i>Лук репчатый</i>		32	25					
	<i>Масло растительное</i>		12	12					
	<i>Соль</i>		2	2					
	Картофельное пюре	150			3,75	6,9	16,05	141	
	<i>Картофель</i>		211	126					
	<i>Молоко</i>		24	23					
	<i>Масло сливочное</i>		5	5					
	<i>Соль</i>		2	2					
	Чай с сахаром	200/15			0,2		15	58	
	<i>Чай</i>		2	2					
	<i>Сахарный песок</i>		15	15					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,4	174	
	ИТОГО				31,45	26,6	103,25	785,7	25
								37,40%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Вафли 20гр (в мелкой пром. Упаковке)	20	1 шт	1 шт	1,88	2,52	2,9	138,8	0,54
	ИТОГО				2,88	2,52	21,1	214,8	4,54

								10,20%	
Ужин:	Огурцы свежие порционно	70	72	70	0,56	0,07	1,8	9,8	7
19.00-20.00	Плов с говядиной	90/200			13,2	12,7	27,4	169,6	
	Говядина котлетка		142	142					
	Рис		75	75					
	Лук репчатый		11	10					
	Масло растительное		11	11					
	Морковь		31	25					
	Соль		3	3					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Компот из кураги	200			1,2		31,6	126	
	Курага		20	50					
	Сахарный песок		20	20					
	Вода		200	200					
	Яблоки свежие	180			0,4	0,4	9,8	45	
	ИТОГО				22,96	13,97	89,8	435,4	7
								20,80%	
Второй ужин:	Катык 3,2%	200			5,8	6,4	8	118	1,40
21.00-21.30	Катык 3,2%		200	200					
	ИТОГО				5,8	6,4	8	118	1,4
								5,60%	
	ИТОГО за день				77,11	74,24	319,41	2188,05	37,94
								104,09%	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в готовом виде	Выход брутто	Выход нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	7	8	9	10	11
День 8	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
9.00-10.00	Каша Дружба молочная с маслом	220/10			0,6	0,4	6,8	124,4	
	Пшено		28	28					
	Рис		27	27					
	Молоко		105	105					
	Масло сливочное		10	10					
	Сахарный песок		1,7	1,7					
	Соль		0,6	0,6					
	Чай с молоком	150/50/15			1,6	1,6	17,3	87	
	Чай		2	2					
	Сахарный песок		15	15					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200			2	3	17	104	
	ИТОГО				8,88	19,63	54,38	495,55	0

								23,50%	
Обед:	Свекла отварная дольками с маслом	100/5			1,5	0,1	8,8	42	10,00
13.30-14.30	<i>Свекла свежая</i>		123	100					
	<i>Соль</i>		1,1	1,1					
	<i>Масло растительное</i>		5	5					
	Суп лапша домашняя с картофелем, с цыплятами	250/25			2,8	5,8	13,8	120	
	<i>Лапша</i>		10	10					
	<i>Картофель</i>		125	75					
	<i>Лук репчатый</i>		12	10,3					
	<i>Морковь</i>		12,5	10					
	<i>Масло растительное</i>		2,5	2,5					
	<i>Соль</i>		2,5	2,5					
	<i>Цыплята охлажденные</i>		46	32					
	Котлета рыбная	90/5			11,7	6,5	5,6	130	
	<i>Минтай филе</i>		80	72					
	<i>Хлеб пшеничный</i>		18	18					
	<i>Молоко</i>		24	24					
	<i>Сухари панировочные</i>		9	9					
	<i>Масло растительное</i>		9	9					
	<i>Соль</i>		2	2					
	<i>Масло сливочное</i>		5	5					
	Рис отварной	220			4,6	6,7	21,9	163,5	
	<i>Рис</i>		53	53					
	<i>Масло сливочное</i>		7,6	7,6					
	<i>Соль</i>		1,5	1,5					
	Компот из груш	200			0,2		35,6	140	
	<i>Груши свежие</i>		44,4	40					
	<i>Сахарный песок</i>		24	24					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,4	174	
	ИТОГО				27,4	20,3	119,1	769,5	10
								37,02%	
Полдник:	Слойка с повидлом	50			1,2	3,5	31	137,2	
16.00-16.30	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
	Мандарин свежий	200			1,6	0,6	16,2	50	
	ИТОГО				3,8	4,1	65,4	263,2	4
								11,50%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	70	72	70	0,56	0,07	1,8	9,8	7
19.00-20.00	Тефтели с соусом	90/50			12,3	12	24,2	302,5	
	<i>Говядина котлетка</i>		57	57					
	<i>Хлеб пшеничный</i>		8	8					
	<i>Вода</i>		12	12					
	<i>Лук репчатый</i>		24	20					
	<i>Масло растительное</i>		3	3					

	Соль		2,08	2,08					
	Мука		4	4					
	Соль		3,12	3,12					
	Макаронны отварные	150/5			5,1	9,15	34,2	87	
	Макаронные изделия		52,5	52,5					
	Соль		3	3					
	Масло сливочное		10	10					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Компот из клюквы	200			0		16,1	55	
	Клюква		26,4	25					
	Сахарный песок		24	24					
	ИТОГО				20,46	12,87	61,3	452,3	7
								20,50%	
Второй ужин.	Кефир 3,2%	200			5,6	6,4	8,4	64,8	0,30
21.00-21.30	Кефир 3,2%		200	200					
	ИТОГО				5,6	6,4	8,4	64,8	0,3
								3,00%	
	ИТОГО за день				66,14	63,3	308,58	2045,35	21,3
								95,52%	
Прием	Наименование блюда	Выход в	Выход	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	Витамин С
пищи		готовом	брутто	нетто				ая ценность	
1	2	виде	3	4	7	8	9	(ккал)	11
День 9	Сыр голландский порционнo	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционнo	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Сырники из творога со сметаной	100/20	1 шт	40	6,09	5,52	0,336	25,36	
	Творог		91	90					
	Мука		13	13					
	яйцо куриное		5	5					
	Сахарный песок		10	10					
	Масло сливочное		4	4					
	Сметана		20	20					
9.00-10.00	Каша рисовая молочная	220/10			12,5	12,95	20,55	158,6	
	Рис		55	55					
	Молоко		85	85					
	Сахарный песок		10	10					
	Масло сливочное		10	10					
	Соль		2	2					
	Какао на молоке	200			4,9	5	32,5	190	
	Какао порошок		4	4					
	Сахарный песок		20	20					

	Молоко		100	100					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	ИТОГО				28,17	38,1	66,666	554,11	
								25,40%	
Обед:	Огурцы свежие порционно	70	72	70	0,56	0,07	1,8	9,8	7
13.30-14.30	Суп гречневый с мясом	250/25			2,7	2,8	20,7	184,2	
	Говядина котлетка		40	40					
	Картофель		100	75					
	Гречка		10	10					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь		12,5	10					
	Масло растительное		6	6					
	Соль		3	3					
	зелень		3	3					
	Гуляш из говядины	90/100			1,6	0,1	1,01	94,7	
	Говядина лопатка		142	142					
	Масло растительное		5	5					
	Лук репчатый		11	10					
	Соль		3	3					
	Томатная паста		3	3					
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5			5,1	9,15	34,2	87	
	Макаронные изделия		52,5	52,5					
	Масло сливочное		5	5					
	соль		4,5	4,5					
	Компот из сухофруктов	200			0,3	0	15,2	60	
	Сухофрукты		20	20					
	Сахарный песок		20	20					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,4	174	
	ИТОГО				16,86	13,32	106,31	609,7	7
								28,03%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Печенье курабье	25	25	25	1,5	2,8	14,4	217	
	ИТОГО				2,5	2,8	32,6	293	
								13,90%	
Ужин:	Помидоры свежие порционно	100	102	100	1,1	0,2	3,8	24	25
19.00-20.00	Куры тушеные в соусе	110/100			5,9	7,6	30,6	196,5	
	Куры охлажденные		238	164,5					
	Масло растительное		7,3	7,3					
	Лавровый лист		0,01	0,01					
	Соль		4	4					
	мука пшеничная		5	5					
	Томатная паста		10	10					

	Морковь		10,4	10,4					
	Сахарный песок		2,5	2,5					
	Лук репчатый		16	14					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			14,1	1,9	33,4	255	
	Гречка		70	70					
	Масло сливочное		5	5					
	соль		3	3					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7			0	0	42,2	162	
	Лимон		9	7					
	Сахарный песок		15	15					
	Вода		190	190					
	Банан	200			3	0,4	43,6	178	
	ИТОГО				31,7	10,9	172,8	900,5	25
								20,26%	
Второй ужин	Ацидофилин	200			5,8	6,4	8,2	162	
21.00-21.30	Ацидофилин		200	200					
	ИТОГО				5,8	6,4	8,2	162	0
								7,7%	
	ИТОГО за день				85,03	71,52	386,576	2519,31	32
								95,29%	
Прием	Наименование блюда	Выход в	Выход	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая	Витамин С
пищи		готовом	брутто	нетто				ая ценность	
1	2	3	4	5	7	8	9	(ккал)	11
День 10	Сыр голландский порционно	10	12	10	2,8	5,6	0,37	37,65	
Завтрак:	Масло сливочное порционно	10			0,01	8,3	0,06	77	
	Каша молочная пшеничная с маслом	220/10			1,74	1,32	16,18	132	
	Крупа пшеничная		55	55					
	Молоко		105	105					
	масло сливочное		10	10					
	Сахарный песок		1,5	1,5					
	Соль		0,6	0,6					
	Кофейный напиток на молоке	200			2,5	3,6	28,7	152	
	Кофейный напиток		4	4					
	Сахарный песок		20	20					
	Молоко		50	50					
	Батон	50	50	50	1,87	0,73	12,85	65,5	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200			2	3	17	104	
	ИТОГО				10,92	22,55	75,16	568,15	0
								26,80%	
Обед:	Помидоры свежие порционно	100	102	100	1,1	0,2	3,8	24	25
13.30-14.30	Суп картофельный с вермишелью, с мясом	250/25			3	4,5	20,1	135	
	Картофель		100	75					

	Лук репчатый		6	5					
	Крупа перловая		5	5					
	Морковь		12,5	10					
	огурцы соленые		16,7	10,7					
	Сметана		10	10					
	Говядина лопатка			40					
	Масло растительное		5	5					
	соль		3,2	3,2					
	Жаркое по-домашнему	75/220			15,7	14,5	4,5	206	
	Говядина лопатка			142,2					
	Картофель		302,7	176					
	Морковь		14	13,6					
	Лук репчатый		21,1	17,6					
	Масло растительное		11	11					
	Соль		3	3					
	Томатная паста		13	13					
	Компот из св. фруктов	200/15/7			0,3	0	15,2	60	
	Яблоки свежие		44	40					
	Сахарный песок		20	20					
	Хлеб сельский	100			6,6	1,2	33,4	174	
	ИТОГО				26,7	20,4	77	599	25
								35,80%	
Полдник:	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке яблочный	200		200	1	0	18,2	76	4,0
16.00-16.30	Шоколад молочный	15			1,5	1,8	3,7	141,2	
	ИТОГО				2,5	1,8	21,9	217,2	4
								10,30%	
Ужин:	Огурцы свежие порционно	100	102	100	0,8	0,1	2,5	14	10
19.00-20.00	Гуляш из говядины	110/100			11,7	6,5	5,6	130	
	Говядина лопатка			143					
	Мука		6	6					
	Лук репчатый		30	25					
	Томатная паста		20	20					
	Масло растительное		10	10					
	Соль		4	4					
	Макароньы отварные	220			4,6	6,7	21,9	163,5	
	Макароньы		51	51					
	Масло сливочное		5	5					
	соль		2	2					
	Компот из сухофруктов	200			0,6		31,4	124	
	Сухофрукты		20	50					
	Сахарный песок		20	20					
	Хлеб пшеничный	100			7,6	0,8	19,2	85	
	Компот из изюма	200			0,4		27,5	106	

	<i>Изюм</i>		20	50					
	Мандарин свежий	200			1,6	0,6	16,2	38	20
	ИТОГО				26,9	14,7	96,8	554,5	30
								24,00%	
Второй ужин.	Катык 3,2%	200			5,6	6,4	8,4	64,8	0,30
21.00-21.30	Катык 3,2%		200	200					
	ИТОГО				5,6	6,4	8,4	64,8	0,3
								3,08%	
	ИТОГО за день				72,62	65,85	279,26	2003,65	59,3
								99,98%	
	ИТОГО за 10 дней				768,86	764	3461,55	23102,07	555,22
								1000,33%	