

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
1 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный рисовый	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	101
Бутерброд с повидлом	50	2.3	2	27	146	0.5	2
Чай с молоком	180	3.2	3	13.5	92.4	1.4	413
<i>Второй завтрак</i>							
Сок	110	3.19	2.75	4.62	55.7	0.33	420
<i>Итого за завтрак</i>	540	14.73	13.35	63.36	441.7		
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с гречкой	200	2.5	2.8	17	103.25	8.25	86
Рагу из овощей	150	2.82	6.1	14.3	123.3	0.41	148
Свежий огурец	30	0.46	3.65	1.4	40.3	5.7	13
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной и пшеничный	50/30	7.26	1.7	40.85	205		
<i>Итого за обед</i>	850	13.18	14.39	95.05	559.85	15.9	
<i>Ужин</i>							
Простокваша	200	5.8	5	8	100	0.6	420
Вареники ленивые (отварные)	150	22.76	12.68	23.28	280.8	0.7	244
Печенье	20	1.45	2.65	13.69	84.56	0	
<i>Итого за ужин</i>	370	30.01	20.33	44.97	465.36	1.3	
<i>Итого за первый день</i>	1760	57.92	48.07	203.38	1466.91	#VALUE!	

Название блюд и продуктов	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ по сборнику
		белки	жиры	углеводы			

название блюд и продуктов	блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	(мг)	Сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный манный	200	2.82	5.08	16.84	132.4	0.92	99
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Кофе с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.44	414
Второй завтрак							
Сок	110	3.19	2.75	4.62	55.7	0.33	420
Итого за завтрак	550	15.178	19.398	53.638	457.44	2.78	
Обед							
Борщ вегетарианский	200	2.72	5.95	13.67	119.25	17.77	65
Биточки рубленые	165	18	11.6	33.39	312	0.41	309
Рис отварной	150	10.2	6.6	45.6	283.8	0.78	180
Свежий огурец, свежий помидор	60	0.58	3.7	2.23	44.5	10	15
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87		
Итого за обед	805	34.94	29.19	133.09	934.55	30.5	
Ужин							
Рыба отварная	110	15.49	0.96	0.62	73.33	1.25	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.26	18.17	339
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Хлеб пшеничный	40	3.96	0.5	24.15	118	0	369
Печенье	20	1.45	2.65	13.69	84.56	0	
Итого за ужин	480	22.636	6.278	55.426	369.594	22.24	
Итого за весь день	1835	72.754	54.866	242.154	1761.584	55.52	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			

3 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный геркулесовый	200	2.82	5.08	16.84	132.4	0.92	101
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Чай с сахаром	150	0.05	0.02	6.98	28	1.2	414
Второй завтрак							
Сок	110	3.19	2.75	4.62	55.7	0.33	420
Итого за завтрак	520	12.42	17.024	47.856	401.434	2.54	
Обед							
Суп с горохом	180	1.47	3.6	10.15	79.02	4.65	87
Гренки из пшеничного хлеба	14	1.7	0.22	10.65	51.55	0	123
Котлеты рубленые из птицы	80	12.57	12.86	13.3	226.66	0.66	322
Капуста цветная запеченая в соусе (370)	105	3.25	10.41	6.63	133.33	22.28	174
Соус молочный для запекания	75	2	6.9	7.4	99.9	0.24	370
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87		
Итого за обед	504	22.96	31.73	76.18	686.44	24.72	
Ужин							
Драчена	85	8.39	11.46	5.17	156.927	0.27	242
Икра кабачковая	110	1	5.17	6.512	76.56	6	54
Пряник	30	1.8	1.78	39.19	131.31	0	
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Хлеб пшеничный	40	3.96	0.5	24.15	118	0	
Итого за ужин	445	15.276	18.928	85.228	523.801	9.09	
Итого за весь день	1469	50.656	67.682	209.264	1611.675	36.35	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
4 ДЕНЬ							

Завтрак							
Суп молочный с макаронами	180	5.4	5	16.4	132.8	0.92	100
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Чай с молоком	180	3.2	3	13.5	92.4	1.4	413
Второй завтрак							
Сок	110	3.19	2.75	4.62	55.7	0.33	420
Итого за завтрак	530	18.15	19.924	53.936	466.234	2.74	
Обед							
Суп из разных овощей	200	2.8	4.33	12.53	106.64	10.08	110
Шницель рубленый	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12	299
Каша пшеничная	150	8.59	6	38.64	243.75	0	330
Свежий огурец, свежий помидор	60	0.58	3.7	2.23	44.5	10	15
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной и пшеничный	50/40	7.26	1.7	40.85	205	0	
Итого за обед	810	31.794	25.294	128.606	873.226	21.74	
Ужин							
Пудинг из творога манный	150	22.76	12.68	23.28	280.8	0.7	244
Простокваша	200	5.8	5	8.2	101.34	1.6	420
Булочка российская	60	4.218	4.812	33.312	193	0.012	457
Итого за ужин	410	32.778	22.492	64.792	575.14	2.312	
Итого за весь день	1750	82.722	67.71	247.334	1914.6	26.792	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
5 ДЕНЬ							
Завтрак							

Суп молочный с гречкой	150	2.54	4.57	15.16	119.16	0.92	101
Бутерброд повидлом	50	2.3	2	27	146	0.5	2
Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	414
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418
<i>Итого за завтрак</i>	<i>480</i>	<i>7.778</i>	<i>9.064</i>	<i>66.222</i>	<i>394.166</i>	<i>3.49</i>	
Обед							
Борщ с картофелем	200	1.64	5	21.28	87.8	7.04	64
Рыба фаршированная	60	14.28	3.09	1.36	90.66	0.89	257
Картофель в молоке	150	3.37	6.8	18.3	148	15.7	137
Свежий огурец	30	0.2	0.03	1.09	5		
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87	0	
<i>Итого за обед</i>	<i>670</i>	<i>8.65</i>	<i>16.26</i>	<i>80.23</i>	<i>506.46</i>	<i>25.17</i>	
Ужин							
Птица (филе) тушеная в соусе (372)	80	9.4	8.6	2.34	124.66	0	318
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.2	0.01	372
Капуста тушеная	150	3.1	9.5	14.14	112.5	25.74	354
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Хлеб пшеничный	30	3.96	0.5	24.15	118		
<i>Итого за ужин</i>	<i>470</i>	<i>17.006</i>	<i>20.118</i>	<i>52.596</i>	<i>418.364</i>	<i>28.57</i>	
Итого за весь день	1620	33.434	45.442	199.048	1318.99	57.23	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша гречневая с овощами	200	10.2	6.66	45	283	0.8	180

Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Чай с молоком	180	3.2	3	13.5	92.4	1.4	413
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418
<i>Итого за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>19.89</i>	<i>18.934</i>	<i>89.216</i>	<i>605.734</i>	<i>3.19</i>	<i>1014</i>
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.8	17	103.25	8.25	86
Биточки рубленные из говядины	80	12.42	9.42	12.85	185.33	0.12	299
Рагу овощное	155	1.86	10.71	15.6	147.6	7.6	148
Огурцы свежие	30	0.2	0.03	1.09	5	0	
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной и пшеничный	50/40	7.26	1.7	40.85	205		
<i>Итого за обед</i>	<i>800</i>	<i>24.38</i>	<i>24.8</i>	<i>108.89</i>	<i>734.18</i>	<i>17.51</i>	
Ужин							
Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245
Джем							
Печенье							
Простокваша	200	5.22	4.5	7.2	90	0	420
<i>Итого за ужин</i>	<i>300</i>	<i>23.91</i>	<i>17.17</i>	<i>18.6</i>	<i>324</i>	<i>0.25</i>	
<i>Итого за весь день</i>	<i>1640</i>	<i>68.18</i>	<i>60.904</i>	<i>216.706</i>	<i>1663.914</i>	<i>20.95</i>	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
7 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный вермишелевый	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	101
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3

Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	414
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418
<i>Итого за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>15.338</i>	<i>17.268</i>	<i>61.718</i>	<i>461.94</i>	<i>3.08</i>	
Обед							
Борщ зеленый	200	2.92	5	10.48	95	19.76	71
Перец фаршированный	160	9.03	21.05	14.33	281	20	316
Соус сметанный с томатом и луком	30	0.57	1.76	2.39	27.6	0.69	375
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87	0	
<i>Итого за обед</i>	<i>620</i>	<i>15.96</i>	<i>29.15</i>	<i>65.4</i>	<i>578.6</i>	<i>41.99</i>	
Ужин							
Омлет натуральный	85	7.056	13.58	1.352	156.304	0.12	229
Икра кабачковая	110	2.9	7.56	8.16	90.7	3.95	53
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Пряник	30	1.8	1.78	39.19	131.31	0	
Хлеб пшеничный	40	3.96	0.5	24.15	118	0	
<i>Итого за ужин</i>	<i>445</i>	<i>15.842</i>	<i>23.438</i>	<i>83.058</i>	<i>537.318</i>	<i>6.89</i>	
Итого за весь день	1605	47.14	69.856	210.176	1577.858	51.96	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
8 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	200	2.82	5.08	16.84	132.4	0.92	101
Бутерброд повидлом	50	2.3	2	27	146	0.5	2
Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	416

<i>Второй завтрак</i>							
Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418
<i>Итого за завтрак</i>	<i>530</i>	<i>9.03</i>	<i>10.438</i>	<i>70.692</i>	<i>430.194</i>	<i>3.76</i>	
<i>Обед</i>							
Щи из св. капусты с картофелем	200	1.75	4.85	8.47	84.75	18.47	73
Макаронны отварные	150	5.52	4.51	36.44	168	0	335
Котлеты рубленые	80	12.42	9.42	12.85	185.3	0.12	299
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87	0	
<i>Итого за обед</i>	<i>660</i>	<i>23.13</i>	<i>20.12</i>	<i>95.96</i>	<i>613.05</i>	<i>20.13</i>	
<i>Ужин</i>							
Рыба фаршированная	80	14.28	3	1.36	90.66	0	257
Картофель в молоке	150	3.51	3.73	19.74	126.6	16.15	137
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Хлеб пшеничный	30	3.96	0.5	24.15	118		
<i>Итого за ужин</i>	<i>440</i>	<i>21.876</i>	<i>7.248</i>	<i>55.456</i>	<i>376.264</i>	<i>18.97</i>	
<i>Итого за весь день</i>	<i>1630</i>	<i>54.036</i>	<i>37.806</i>	<i>222.108</i>	<i>1419.508</i>	<i>42.86</i>	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
9 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный манный	200	2.82	5.08	16.84	132.4	0.92	99
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	414
<i>Второй завтрак</i>							

Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418
<i>Итого за завтрак</i>	<i>540</i>	<i>12.118</i>	<i>16.748</i>	<i>60.318</i>	<i>446.74</i>	<i>3.08</i>	
Обед							
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.28	96.6	6.04	82
Кнели куриные с рисом	80	12.9	12.3	3.43	175.9	0	329
Капуста тушеная	150	3.1	9.5	14.14	112.5	25.74	354
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной и пшеничный	50/40	7.26	1.7	40.85	205	0	
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>25.08</i>	<i>27.73</i>	<i>93.2</i>	<i>678</i>	<i>33.32</i>	
Ужин							
Пудинг из творога с манкой	150	100	15.14	10.76	24.33	255	249
Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.1	369
Простокваша	200	5.22	4.5	7.2	90	0.7	420
Булочка российская	60	4.218	4.812	33.312	193	0.012	457
<i>Итого за ужин</i>	<i>440</i>	<i>110.018</i>	<i>25.802</i>	<i>55.242</i>	<i>337.78</i>	<i>255.812</i>	
Итого за весь день	1730	147.216	70.28	208.76	1462.52	292.212	

Название блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ по сборнику рецептур
		белки	жиры	углеводы			
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
Суп молочный с рисом	200	2.82	5.08	16.84	132.4	0.92	101
Бутерброд с сыром	60	6.36	9.174	19.416	185.334	0.09	3
Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	416
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.13	0.1	11.3	45	0.9	418

<i>Итого за завтрак</i>	540	13.09	17.612	63.108	469.528	3.35	
<i>Обед</i>							
Борщ вегетарианский	200	2.72	5.95	13.67	119.25	17.77	65
Котлеты рыбные паровые	80	13.1	3.1	7.85	112	0.9	273
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.26	18.17	339
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.58	3.7	2.23	44.5	10	15
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	88	1.54	390
Хлеб ржаной	50	3.3	1.2	16.7	87		
<i>Итого за обед</i>	720	22.9	18.89	82.4	588.01	48.38	
<i>Ужин</i>							
Икра из баклажан	110	1.65	5.01	6.77	78.87	3.24	53
Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	63	0	227
Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.82	412
Печенье	20	1.45	2.65	13.69	84.56	0	
Хлеб пшеничный	40	3.96	0.5	24.15	118	0	
<i>Итого за ужин</i>	390	12.186	12.778	55.096	385.434	6.06	
<i>Итого за весь день</i>	1650	48.176	49.28	200.604	1442.972	57.79	