

**Примерное меню.**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
завтрак:			16.00	18.61	66.33	496.69	8.63	
	Каша манная жидкая молочная	180.000	2.700	4.280	23.670	144.000	0.000	111/1
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Яблоки свежие	60.000	0.240	0.240	5.880	26.400	6.000	248/1
	Кефир, бифидфрут	160.000	4.640	4.000	6.400	80.000	1.120	270
обед:			20.95	19.27	101.85	666.14	43.39	
	Кабачковая икра	50.000	0.600	2.350	3.850	39.000	4.800	315
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2.840	2.260	14.480	89.540	6.860	64/2
	Рагу из овощей	150.000	3.350	6.060	15.240	130.010	21.500	87
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	70.000	8.530	7.640	4.710	122.190	8.680	183
	Компот из свежих яблок	180.000	0.140	0.140	21.490	86.400	1.550	251/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
полдник:			8.89	11.77	72.18	430.75	5.39	
	Салат из моркови и яблок	60.000	0.520	3.130	4.720	49.200	4.170	20
	пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	160.000	8.300	8.620	54.880	331.150	1.200	279/4
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за первый день:		1771.000	45.840	49.650	240.360	1593.580	57.410	
<b>День 2</b>								
завтрак:			19.71	22.77	72.34	572.11	18.62	
	Омлет с зеленым горошком	150.000	9.860	13.050	5.570	176.790	3.780	132
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
	Бананы свежие	100.000	1.500	0.500	21.000	95.000	10.000	248/3
обед:			22.64	19.99	94.42	655.58	68.65	
	Яйцо отварное	0.500	0.030	0.020	0.000	0.320	0.000	130
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60.000	5.440	7.390	5.030	108.410	39.300	42
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4.800	2.720	14.040	99.620	10.340	61
	Капуста тушеная	150.000	3.020	5.660	10.140	109.500	18.300	84
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60.000	4.220	3.440	3.070	59.630	0.350	181
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
полдник:			13.53	12.86	48.92	367.20	21.02	
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Фрикадельки из птицы	60.000	8.820	7.880	5.850	130.000	0.290	204
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за второй день:		1801.500	55.880	55.620	215.680	1594.890	108.290	
<b>День 3</b>								
завтрак:			23.34	20.09	65.50	535.99	8.70	
	Пудинг из творога (запеченный)	100.000	11.650	8.280	18.720	196.150	0.150	146
	Молоко сгущеное	6.000	0.450	0.010	3.410	15.540	0.060	316
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3.190	2.790	13.570	92.390	0.020	263
	Яблоки свежие	60.000	0.240	0.240	5.880	26.400	6.000	248/1
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
обед:			23.19	21.22	108.53	901.86	27.79	
	Салат из свежих огурцов	60.000	0.450	3.610	1.410	39.960	2.810	28
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1.460	3.920	10.200	82.000	8.220	52
	Сметана	15.000	0.390	2.250	0.540	24.300	0.060	319
	Жаркое по-домашнему (сад)	200.000	15.000	10.600	29.320	454.000	16.340	176/2

	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
полдник:			22.70	17.01	66.82	510.90	0.04	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8.520	6.540	40.880	256.500	0.000	124
	Кнели куриные с рисом	60.000	12.590	10.290	3.520	157.000	0.020	207
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
Итого за третий день:		1722.000	69.230	58.320	240.850	1948.750	36.530	
<b>День 4</b>								
завтрак:			13.13	15.45	84.05	528.85	10.84	
	Каша пшенная жидкая молочная	210.000	4.540	5.990	32.400	202.130	0.000	111/6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
	Яблоки свежие	60.000	0.240	0.240	5.880	26.400	6.000	248/1
обед:			20.35	16.66	108.78	667.08	17.24	
	Винегрет овощной	60.000	0.820	3.700	5.060	56.880	6.150	8
	Суп картофельный с "Геркулесом"	200.000	1.780	2.380	11.300	73.800	6.600	62
	Запеканка картофельная с мясом	160.000	11.890	8.780	27.250	236.000	2.460	193
	Соус томатный	20.000	0.230	0.840	1.600	15.000	0.480	235
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из свежих яблок	180.000	0.140	0.140	21.490	86.400	1.550	251/1
полдник:			14.36	9.97	59.13	384.71	90.45	
	Каша вязкая ячневая	120.000	2.640	3.240	16.990	108.000	0.000	106/4
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60.000	8.830	6.240	10.300	133.000	0.450	188
	Напиток из плодов шиповника	180.000	0.610	0.250	17.080	73.210	90.000	267
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1781.000	47.840	42.080	251.960	1580.640	118.530	
<b>День 5</b>								
завтрак:			26.18	21.51	59.83	537.44	2.74	
	Пудинг из творога с рисом	100.000	14.730	9.940	18.930	224.000	0.190	147
	Молоко сгущеное	6.000	0.450	0.010	3.410	15.540	0.060	316
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3.190	2.790	13.570	92.390	0.020	263
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
обед:			17.79	18.04	127.95	697.24	35.69	
	салат из белокочанной капусты	60.000	0.680	1.950	3.760	36.240	10.260	13
	Рассольник ленинградский	200.000	1.680	4.100	13.280	96.600	6.040	60
	Сметана	15.000	0.390	2.250	0.540	24.300	0.060	319
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60.000	5.860	3.260	21.260	85.500	0.320	163
	Соус томатный	20.000	0.230	0.840	1.600	15.000	0.480	235
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
полдник:			11.35	6.09	94.29	476.90	10.19	
	блинчики	150.000	9.780	5.570	60.710	331.500	0.170	275/2
	Бананы свежие	100.000	1.500	0.500	21.000	95.000	10.000	248/3
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за пятый день:		1712.000	55.320	45.640	282.070	1711.580	48.620	
<b>День 6</b>								
завтрак:			15.41	18.70	69.94	510.03	2.56	
	Каша рисовая жидкая молочная	200.000	2.640	4.860	33.560	188.740	0.000	111/2
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Кефир, бифидфрут	150.000	4.350	3.750	6.000	75.000	1.050	270
обед:			36.86	15.79	134.01	648.18	32.12	

	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17.890	3.110	3.750	50.160	6.600	12
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200.000	2.960	3.020	13.120	91.700	4.460	65/2
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60.000	7.320	3.900	33.120	82.920	1.340	157
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из свежих яблок	180.000	0.140	0.140	21.490	86.400	1.550	251/1
полдник:			21.52	9.43	81.54	501.91	93.04	
	Салат из моркови	60.000	0.750	0.060	6.380	35.100	2.880	19
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	160.000	20.160	9.120	58.080	393.600	0.160	279/11
	Напиток из плодов шиповника	180.000	0.610	0.250	17.080	73.210	90.000	267
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за шестой день:		1721.000	73.790	43.920	285.490	1660.120	127.720	
<b>День 7</b>								
завтрак:			16.02	20.78	87.51	599.99	3.64	
	Каша пшенная жидкая молочная	160.000	3.460	4.560	24.690	154.000	0.000	111/6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Джем, повидло	10.000	0.020	0.020	5.590	21.170	0.000	313
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
	Печенье	30.000	1.920	5.040	20.550	135.300	0.000	309
обед:			18.97	25.76	94.08	665.29	51.46	
	Салат из свежих помидоров	60.000	0.650	4.130	2.060	43.680	13.280	30
	Щи из свежей капусты с картофелем	200.000	1.400	3.900	6.780	67.800	14.780	56
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Рагу из овощей	150.000	3.350	6.060	15.240	130.010	21.500	87
	Птица в соусе с томатом	70.000	7.420	9.330	2.580	106.000	1.500	201
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
полдник:			20.54	16.04	68.33	500.62	7.46	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150.000	8.520	6.540	40.880	256.500	0.000	124
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	60.000	7.310	6.550	4.040	104.730	7.440	183
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Чай с молоком или сливками	180.000	3.190	2.790	13.570	92.390	0.020	263
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за седьмой день:		1771.000	55.530	62.580	249.920	1765.900	62.560	
<b>День 8</b>								
завтрак:			21.83	16.85	74.80	538.64	9.87	
	Пудинг из творога с рисом	100.000	14.730	9.940	18.930	224.000	0.190	147
	Молоко сгущеное	6.000	0.450	0.010	3.410	15.540	0.060	316
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3.190	2.790	13.570	92.390	0.020	263
	Яблоки свежие	60.000	0.240	0.240	5.880	26.400	6.000	248/1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
обед:			28.59	21.75	109.50	962.01	48.76	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0.860	3.650	5.020	56.400	5.700	34
	Чеснок	3.000	0.200	0.020	0.900	4.470	0.300	320
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200.000	4.400	2.560	22.000	119.040	4.600	66
	капуста, тушеная с мясом	180.000	18.000	14.760	19.440	504.000	37.800	196
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Компот из изюма	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/1
полдник:			14.32	10.31	49.70	349.20	3.01	
	Каша вязкая гречневая	120.000	3.840	3.890	16.780	117.000	0.000	106/1
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60.000	8.830	6.240	10.300	133.000	0.450	188
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за восьмой день:		1650.000	64.740	48.910	234.000	1849.850	61.640	
<b>День 9</b>								

завтрак:			19.23	19.84	62.34	504.38	10.68	
	Суп молочный с макаронными изделиями	210.000	6.050	5.480	19.780	152.460	0.970	68
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Яблоки свежие	60.000	0.240	0.240	5.880	26.400	6.000	248/1
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
обед:			22.25	25.66	106.92	745.49	37.91	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60.000	3.520	8.770	3.460	107.440	27.730	44
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1.460	3.920	10.200	82.000	8.220	52
	Сметана	15.000	0.390	2.250	0.540	24.300	0.060	319
	Каша рисовая рассыпчатая	120.000	3.010	2.600	31.760	159.600	0.000	103/1
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9.000	7.240	2.310	110.250	0.350	177/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из свежих яблок	180.000	0.140	0.140	21.490	86.400	1.550	251/1
полдник:			17.22	15.25	47.38	394.96	45.19	
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Кнели куриные с рисом	60.000	12.590	10.290	3.520	157.000	0.020	207
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Кисель из концентрата	180.000	0.050	0.000	13.570	52.960	27.000	318
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за девятый день:		1816.000	58.700	60.750	216.640	1644.830	93.780	
<b>День 10</b>								
завтрак:			20.84	18.63	68.72	526.99	3.90	
	Пудинг из творога (запеченный)	100.000	11.650	8.280	18.720	196.150	0.150	146
	Молоко сгущеное	6.000	0.450	0.010	3.410	15.540	0.060	316
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	6.000	0.050	4.350	0.080	39.600	0.000	5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3.190	2.790	13.570	92.390	0.020	263
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0.900	0.000	18.180	76.810	3.600	268
обед:			19.34	20.21	98.41	656.16	41.26	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0.680	1.950	3.760	36.240	10.260	13
	Яйцо отварное	0.500	0.030	0.020	0.000	0.320	0.000	130
	Щи из свежей капусты с картофелем	200.000	1.400	3.900	6.780	67.800	14.780	56
	Сметана	15.000	0.390	2.250	0.540	24.300	0.060	319
	Картофель в молоке	150.000/225.00	3.380	6.860	18.300	148.500	15.720	77
	Суфле из рыбы	60.000	7.570	4.390	1.970	77.400	0.080	171
	Хлеб пшеничный	40.000	3.040	0.320	19.680	94.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2.450	0.500	22.400	105.000	0.000	311
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
полдник:			11.46	16.33	92.48	560.73	10.50	
	Бананы свежие	100.000	1.500	0.500	21.000	95.000	10.000	248/3
	Оладьи (сухие дрожжи)	140.000	9.870	15.790	53.310	394.160	0.480	275/1
	Джем, повидло	10.000	0.020	0.020	5.590	21.170	0.000	313
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
	Соль	6.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
Итого за десятый день:		1703.500	51.640	55.170	259.610	1743.880	55.660	
Итого за весь период:		17449.000	578.510	522.640	2476.580	17094.020	770.740	
Среднее значение за период		1744.900	57.851	52.264	247.658	1709.402	77.074	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.766	27.300	58.933			