

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
	Печенье	25	1,5	1,96	14,98	90,2	
	Каша геркулесовая жидкая с маслом растительным и со свининой	200	11	21,6	30,8	362,1	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		405	12,56	23,58	55,24	490,19	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп картофельный с горохом и свининой	200	6,1	6,9	15,7	149,4	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш из отварного свинины	70	8,99	10,49	2,31	130,9	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	tv
		625	25,33	23,77	96,22	681	
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре б/молока с отварной индейкой/свининой	150/70	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Икра кабачковая	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	tv
		475	21,73	32,73	31,7	452,6	
Итого за первый день:		1685	62,33	80,08	201,34	1714,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Каша пшеничная на воде с раст.маслом и изюмом	210	5,8	10,1	40,4	275,1	54-27к-2020
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		435	9,16	10,62	67,93	408,59	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	№401 2011г
		100	0,4	0,3	10,3	47	
	Суп картофельный со свиной	200	3,6	6,4	15,6	134,7	№89 2007г
	Макаронные изделия отварные со свиной	200	9,1	18	27,4	307,3	№331 2008г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	16,45	24,9	80,1	615,54	
Уплотнённый полдник	Капуста тушеная с мясом (свинина или индейка)	150	9,3	19,8	10,1	257,4	№131 2008
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	2,3	0,2	14,8	71	ту
		405	11,66	20,02	34,36	366,29	
Итого за второй день:		1565	59,1	55,84	192,69	1437,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	ту
	Каша гречневая со свиной	200	11,5	19	27,5	326,6	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
		420	15,44	22,33	62,74	464,69	
Завтрак 2	Сок яблочный	100	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Щи с картофелем б/ сметаны со свиной	200	3,5	8,5	8,3	121,3	№61 2011
	Тефтели из свинины б/соуса	70	10,59	10,22	4,62	152,32	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	21,44	23,82	90,22	660,16	
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свиной	200	9,4	22,5	17,6	310,8	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		425	12,76	23,02	45,13	444,29	
Итого за третий день:		1660	52,35	69,17	216,27	1660,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Каша вязкая пшеничная на воде с раст.маслом и изюмом	210	6	9,1	41,5	271,9	54-34к-2020
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		435	9,36	9,62	69,03	405,39	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Рыба отварная с картофельным пюре б/молока	80/150	14,9	5,8	16,2	175,8	2003г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		635	19,89	10,48	75	488,9	
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые со свиной	180	12,9	29,6	13,1	372,4	№306 2008
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	ту
		405	14,58	29,98	36,59	477,6	
Итого за четвёртый день:		1560	46,54	50,08	198,8	1462,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Печенье	25	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
	Каша гречневая со свиной	200	11,5	19	27,5	326,6	№179 2011г
		450	17,25	21,68	55,16	489,73	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
	Солянка по домашнему с индейкой	200	2,4	4,6	19,29	132	№157 2004г
	Плов с индейкой	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра кабачковая	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		645	24,78	23,84	90,29	625,82	
Уплотнённый полдник	Жаркое по домашнему со свиной	200	11	25,3	14,5	331,2	№177 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		425	12,71	17,26	67,21	459,64	
Итого за пятый день:		1620	57,45	62,78	230,84	1666,29	
Среднее значение за пять дней:		1710	55,554	63,59	207,988	1588,366	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная на воде с раст.маслом и изюмом	210	5,8	10,1	40,4	275,1	54-27к-2020
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		415	8,87	12,96	59,23	388,53	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Тефтели из свинины б/соуса	70	10,48	10,22	4,62	152,32	№286 2012г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	20,16	23,59	95,92	670,61	
Уплотнённый полдник	Картофель и овощи тушеные со свининой	200	18,9	37,2	32	541,5	№132 2008
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		435	24,58	40,67	72,02	710,99	
Итого за первый день:		1655	56,32	77,22	245,35	1861,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Каша рисовая со свининой	200	10,7	23,7	38,8	408,5	№179 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		425	14,06	24,22	66,33	541,99	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Борщ с картофелем и индейкой б/сметаны	200	4,7	6,1	16,1	114,22	№57 2011 г
	Печень тушеная с овощами	70/15	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		645	29,23	26,56	91,36	651,86	
Уплотнённый полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	11,1	25,3	15	333,8	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	430	14,46	25,82	42,53	467,29		
Итого за второй день:		1595	60,46	76,6	218,4	1752,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Макаронные изделия с растит. маслом и свининой	200	9,1	18	27,4	307,3	№ 331 2008г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		435	14,78	21,47	67,42	476,79	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп картофельный со свининой	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Капуста тушенная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	№336
	Биточек мясной (свинина)	70	13,7	26,3	12,4	299,77	№282 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	29,33	35,48	75,99	719,94	
Уплотнённый полдник	Плов со свининой	200	10,7	23,5	38,8	408,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		425	14,06	24,02	66,33	541,99	
Итого за третий день:		1675	60,88	80,97	227,92	1829,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Каша пшеничная со свининой и маслом раст.	200	11,1	21,6	30,8	362,1	№417 2012г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		425	14,46	22,12	58,33	495,59	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп овощной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Ежики мясные б/ соуса	170	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	№54 2011г
		650	23,67	24,01	91,15	620,84	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное б/молока	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле мясное	70	11,66	13,05	6,36	189,55	№287 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		430	18,46	66,9	55,14	478,95	
Итого за четвёртый день:		1615	59,3	113,03	222,8	1686,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Каша гречневая со свининой	200	11,5	19	27,5	326,6	№414 2012г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		425	14,86	19,52	55,03	460,09	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп вермишелевый с индейкой	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Овощи тушеные с индейкой	200	11,9	17,7	13,3	260,8	№302 2011
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	17,85	22,8	81,51	586,54	
Уплотнённый полдник	Рис рассыпчатый со свининой	200	10,7	23,5	38,8	408,5	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Печенье сухое	25	1,5	1,96	14,98	90,2	
		405	12,26	25,48	63,24	536,59	
Итого за пятый день:		1645	47,68	67,8	217,96	1674,32	
Среднее значение за пять дней :		1588	56,928	83,124	226,486	1760,818	
Среднее значение за десять дней :		1598,5	56,0514	73,438	214,9518	1666,7996	

