

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Свекла тушеная в сметане	50.000	1,050	3,060	4,790	51,000	0,680	327
	Коржики молочные	60.000	3,910	6,740	37,180	224,800	0,040	298
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
Итого за третий день:		1409.000	54.280	41.130	207.950	1357.520	41.400	
День 4								
завтрак:			13,34	16,97	47,46	392,96	3,37	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150.000	4,670	5,790	20,780	150,750	1,460	107
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Сыр порциями	6.000	1,390	1,780	0,000	21,600	0,040	6
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Кефир, бифидофрукт	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
обед:			27,23	21,66	100,00	704,56	10,88	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.000	0,570	3,640	1,830	42,360	5,660	31
	Рассольник ленинградский	150.000	1,260	3,080	9,960	72,450	4,530	60
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Пюре гороховое с маслом	120.000	10,910	5,480	28,020	204,000	0,000	120
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9,000	7,240	2,310	110,250	0,350	177/1
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			24,45	9,62	17,37	254,89	0,31	
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	130.000	21,260	6,830	3,800	162,500	0,290	159
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
Итого за четвёртый день:		1414.000	65.020	48.250	164.830	1352.410	14.560	
День 5								
завтрак:			7,95	11,80	48,80	338,29	1,77	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150.000	2,670	4,700	18,020	124,680	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Апельсины	100.000	0,900	0,200	8,100	43,000	0,600	331
обед:			21,55	20,28	88,32	623,38	29,05	
	Салат из солёных огурцов с луком	50.000	0,420	2,520	0,930	28,000	3,540	29
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	170.000	2,690	3,640	9,640	82,210	7,060	52/1
	Пюре картофельное с морковью	150.000	2,870	4,620	18,020	124,500	15,750	217
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70.000	10,300	7,280	12,020	155,170	0,530	188
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
полдник:			21,41	14,56	45,26	392,67	0,27	
	Запеканка из творога	120.000	21,280	14,480	15,910	278,760	0,250	149
	Джем, повидло	30.000	0,060	0,060	16,770	63,510	0,000	313
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
Итого за пятый день:		1468.000	50.910	46.640	182.380	1354.340	31.090	
День 6								
завтрак:			8,02	12,03	57,95	372,84	3,21	
	Каша рисовая жидкая молочная	150.000	1,980	3,650	25,170	141,560	0,000	111/2
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			27,39	16,54	118,80	746,17	9,52	
	Кабачковая икра	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	150.000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	Макаронные изделия отварные*	120.000	4,610	0,650	24,910	141,960	0,000	123
	Бефстроганов из отварного мяса	70.000	13,530	10,430	15,250	208,830	0,010	178
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			5,02	2,80	45,72	228,61	90,48	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пирожки печеные с картофелем и луком (сухий дрожжи)	70.000	4,410	2,550	28,640	155,400	0,480	279/14
	Напиток из плодов шиповника	180.000	0,610	0,250	17,080	73,210	90,000	267
Итого за шестой день:		1343.000	40.430	31.370	222.470	1347.620	103.210	
День 7						425,67	10,06	
завтрак:			11,25	14,33	63,53			
	Каша пшеничная жидкая молочная	180.000	4,930	5,150	30,240	184,680	0,000	111/5
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
Итого за завтрак:			19,21	15,73	114,84	612,75	39,89	
обед:								
	Салат из свёклы с соленым огурцом	60.000	0,840	3,660	6,860	58,200	5,100	38
	Агырчишюд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	170.000	3,570	2,040	9,690	71,400	20,430	59/1
	Сметана	10.000	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	319
	Пюре картофельное с морковью	130.000	2,480	4,000	15,610	107,900	13,650	217
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6,830	3,810	24,800	99,750	0,370	163
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за обед:			12,12	17,33	21,62	289,75	6,51	
полдник:								
	Омлет натуральный с маслом	120.000	10,810	15,010	2,690	187,500	0,590	131
	Икра свекольная	50.000	1,180	2,300	6,150	50,050	3,360	47
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
Итого за полдник:		1513.000	42.580	47.390	199.990	1328.170	56.460	
Итого за шестой день:								
День 8			8,31	8,04	51,82	313,28	51,21	
завтрак:								
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	0,000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Сыр порциями	6.000	1,390	1,780	0,000	21,600	0,040	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
Итого за завтрак:			34,91	34,00	111,27	892,79	17,00	
обед:								
	Салат из свежих огурцов	60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	2,810	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	170.000	1,190	3,320	5,760	57,630	12,560	56
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Плов из птицы (сад)	130.000	27,910	25,600	46,400	527,800	1,310	200/2
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за обед:			13,39	9,60	34,10	275,15	2,51	
полдник:								
	Ватрушки с творогом	60.000	7,900	4,700	25,010	173,140	0,040	283/1
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за полдник:		1293.000	56.610	51.640	197.190	1481.220	70.720	
Итого за восьмой день:								
День 9			12,68	17,79	54,67	430,05	1,94	
завтрак:								
	Каша пшенная жидкая молочная	180.000	3,890	5,130	27,770	173,250	0,000	111/6
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Масло порциями	8.000	0,060	5,800	0,100	52,800	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Кефир, бифидофрукт	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
Итого за завтрак:			20,37	18,76	93,19	628,50	33,36	
обед:								
	Салат картофельный	60.000	0,910	3,060	8,250	64,200	0,700	39
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180.000	3,280	2,320	13,250	87,010	6,570	64/1
	Капуста тушеная	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	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	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за обед:			9,05	10,70	35,92	281,30	5,23	
полдник:								
	Чорыг картошка (удмуртское блюдо)	120.000	7,040	5,750	9,440	122,400	3,000	160
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Печенье	20.000	1,280	3,360	13,700	90,200	0.000	309
Итого за девятый день:		1485.000	42.100	47.250	183.780	1339.850	40.530	
День 10								
завтрак:			8,66	8,73	50,72	316,36	3,21	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150.000	2,670	4,700	18,020	124,680	0.000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0.000	18,000	0,040	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			18,46	18,73	97,34	628,08	21,06	
	Салат из свежих помидоров	60.000	0,650	4,130	2,060	43,680	13,280	30
	Борщ с капустой и картофелем	180.000	1,310	3,530	9,180	73,800	7,400	52
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0.180	8,100	0,020	319
	Макаронные изделия отварные	120.000	4,420	3,720	21,160	134,400	0.000	212
	Котлета "Здоровье"	70.000	6,650	5,880	3,080	91,700	0.000	184
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
полдник:			21,74	15,62	45,63	396,05	1,88	
	Пудинг из творога с яблоками	120.000	16,300	12,770	15,020	225,960	1,560	148
	Молоко гущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
Итого за десятый день:		1482.000	48.860	43.080	193.690	1340.490	26.150	
Итого за весь период:		14358.000	481.860	436.780	1962.320	13597.080	512.250	
Среднее значение за период		1435.800	48.186	43.678	196.232	1359.708	51.225	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.160	28.175	57.665			