

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С	
					белки	жиры	углеводы			
сборник 2004г Лапшина в.Т стр271		ЗАВТРАК								
	200	Макароны, запеченные с яйцом и сыром	макароны	42						
			сыр	15					5,03	
			масло сливочное	3,5						
			яйцо	21						
			молоко	27						
						11,72	10,6	32,9	269,8	
	138	200	Чай с молоком	чай	1					
				сахар	15					
				молоко	80					2,03
					2,69	2,55	13,25	87,25		
3	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50						
			масло	10						
					3,9	7,8	24,9	179,1		
стр565	20	свежий овощ	огурец св.	20	0,3	0,82	0,74	11,75	2,27	
			Итого в завтрак:			18,61	21,77	71,79	547,9	9,33
		ОБЕД								
5	50	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	40,6						
			лук	6,25					5,7	
			масло растительное	4,37						
					0,312	3,5	1,5	39,37		
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30						
			свекла	50						
			капуста	25						
			картофель	27					11,32	
			лук репчатый	12						
			морковь	13						
			масло растительное	5						
			сметана	10						
			сахар	3						
			томат	8						
					10,1	8,6	13,4	172,6		
87	250	Плов с мясом	мясо говядины	100						
			масло растительное	10						
			лук репчатый	15					2,65	
			морковь	40						
			томатное пюре	6						
			крупа рисовая	40						
					16,5	10,8	32,1	298,75		
168	фрукт	апельсин	168	84	0	45,36	183	71		
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5		
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113		
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20						
			сахар	15					0,10	
					0,6	0	31,4	124		
		Итого в обед:			33,37	23,72	117,36	995,22	90,77	
		Итого в день:			51,98	45,49	189,15	1543,12	100,1	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество во (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша молочная "Дружба"	рис	15					
			пшено	11					
			молоко	100					1
			сахар	5					
			масло слив.	5					
					5	5,8	26,4	176	
395	200	Кофейный напиток	коф.нап	8					
			сахар	15					
			молоко	100					
					2,79	3,19	19,71	118,69	0,65
3	50/10/15	Хлеб пшен.1с.	хлеб	50					0,5
		с маслом и сыром	масло	10					
			сыр	15					
					7,33	5,14	24,9	170	
стр548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16	
		итого:			16,32	15,23	82,75	568,85	2,15
		ОБЕД							
14	50	Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	43,75					
			лук	3,75					5,88
			масло раст	3,12					
					0,75	2,05	1,85	29,37	
632	10/10/250	Суп «Харчо» со сметаной	говядина	30					
			картофель	100					
			рис	15					
			лук репчатый	12					
			морковь	12					8,9
			томатное пюре	5					
			чеснок	3					
			масло раст	5					
			сметана	10					
					7,78	7,84	28,28	211,41	
59	150/50	Рагу овощное с мясом говядины	мясо говядина	100					
			картофель	87					
			капуста	48					11,69
			морковь	45					
			лук репчатый	22					
			масло раст	8					
					8,85	9,42	7,61	159,49	
250	200	кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
	168	фрукт	банан	168	2,52	0	37,63	153	13,27
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			25,76	20,13	144,93	848,77	39,74
		Итого в день			42,08	35,36	227,68	1417,62	41,89

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С
				(г)	белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
16.май	200/20	Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком	творог	140					
			яблоки	66					
			крупа манная	10					
			сахар	10					
			яйцо	10					1,1
			масло растит.	2					
			сметана	4					
			молоко сгущ	20					
				20,89	25,15	27,01	300,7		
136	200	чай с лимоном	чай	1					
			сахар	15					
			лимон	7	0,3	0	15,2	60	2,03
3	50	Хлеб							
					3,7	1,7	20,93	107,21	
стр565	20	свежий овощ	помидор	20	0,176	0,04	0,538	3,6	5,875
			Итого в завтрак:			25,066	26,89	63,678	471,51
		ОБЕД							
15	50	Салат из капусты с яблоками	капуста св	44,37					
			яблоки	21,25					13,28
			сахар	1,87					
			масло раст.	3,75					
					0,75	1,12	5,62	41,25	
632	250	Суп-лапша с курицей	курица	52					
			картофель	67					
			морковь	12					
			лук репчатый	12					5,75
			масло растительное	5					
			мука пшеничная	18					
			яйцо	1/10 шт					
							7,6	7,7	14,1
стр300	100	Рыба, тушенная с овощами	минтай	143					
			лук репчатый	10					
			морковь	25					4,32
			томат поре	2					
			масло раст	3					
					20,83	10,93	9,7	220,88	
стр401	150	Картофель отварн	Картофель	200	3	0,1	29,55	124,5	7,2
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					
			сахар	15					
					0,6	0	31,4	124	
	168	фрукт	яблоко	168	0,5	0	14,5	67,2	16,8
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			39,14	20,67	143,83	913,33	47,35
		Итого в день:			64,21	47,56	207,51	1384,84	56,355

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша пшеничная молочная	пшено	40					
			молоко	100					
			сахар	5					
			масло слив.	5					
					5,04	6,27	24,29	157,16	0,45
625	200	Сок натуральный	сок	200					
					1	0	23,4	94	2,4
3	50	Хлеб пшеничный 1 с.	хлеб 1 с.	50					
					3,75	1,75	20,8	107,21	
114	100	Сосиска отварная	сосиска	100	12,3	25,3	0	176	
		итого:			22,09	33,32	68,49	534,37	2,85
		ОБЕД							
20	50	Салат из свежих овощей	помидор	32,5					
			лук	6,25					
			масло раст.	6,25					
			огурец	6,25					9,1
					0,75	2,43	1,94	31,25	
44	250	Суп рыбный из консервов	консервы рыбные	40					
			картофель	100					
			морковь	20					3,21
			лук репчатый	12					
			крупа перловая.	8					
					10,18	2,6	16,65	150,85	
стр246	150	Каша гречневая	гречка	40	5,04	1,04	27,2	130,4	0,5
229	50	Соус томатный основной	мука 1 сорта	3					
			томат-пюре	3					0,65
			масло раст	5					
					0,71	5,07	4,25	64,55	
стр114	100	курица запеченная	курица	130	18,2	18,4	0,7	241	0,25
332	200	Кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
3	168	фрукт	апельсин	168	0,3	0	45,4	183	71
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			41,04	30,36	165,70	1096,55	84,71
		Итого в день:			63,13	63,68	234,19	1630,92	87,56

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическ ккал	ВИТАМИ Н С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр277	110	омлет натуральный	яйцо кур	2шт					
			молоко	50					0,15
			масло сливочное	3					
					10	16,7	1,9	199	
138	15/200	Чай с сахаром	чай	1					
			сахар	15					
					0	0	15	58	
3 стр565	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50					
			масло	10					
					3,9	7,8	24,9	179,1	
стр 625	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16	
		Итого в завтрак:			15,1	25,6	53,54	540,26	0,15
		ОБЕД							
31.январь	50	Салат из отварного картофеля со свежим огурцом	картофель	44,37					
			огурец свежий	6,87					
			лук репчатый	7,5					8,9
			масло растительное	3,12					
					2,12	3,5	2,18	49,37	
99	250	Суп картофельный с бобовыми	говядина	30					
			картофель	67					3,84
			лук	12					
			морковь	13					
			масло растительное	5					
			горох	20					
					10,88	6,44	22,3	194,6	
83	50/25	Гуляш из мяса отварного	мясо говядина	100					
			масло растительное	5					
			лук репчатый	18					1,15
			мука пшеничная	3					
			томат-паста	3					
					7,74	8,24	6,66	139,56	
271	150	Каша пшенная	пшено	40	5	1,4	26,8	174,3	0,45
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					
			сахар	15					0,1
					0,6	0	31,4	124	
168	фрукты	груша	168	0,5	0	14,45	64	7,56	
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед			32,70	20,40	142,75	923,33	22
		Итого в день:			47,80	46,00	196,29	1463,59	22,15

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша манная молочная	крупа манная	30					
			молоко	100					1
			сахар	5					
			масло слив	5					
					6,2	8,05	31,09	222,02	
1 шт	Яйцо отварное	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63		
699	200	напиток яблочный	яблоки свежие	25					
			сахар	24					
					0,1	0	26,4	102	0,1
3	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50					
			масло	10					
					3,71	7,8	20,99	184,21	
	100	Йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,6
		Итого в завтрак:			20,11	21,95	87,28	641,23	1,7
		ОБЕД							
31	50	Салат из свежей капусты	капуста свежая	65,62					
			кукуруза консервированная	13,75					
			лук репчатый	3,75					13,28
			масло растительное	3,12					
			сахар	3,12					
					0,8	3,35	5,95	53,5	
76	10/10/250	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					3,02
			крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
		7,23	8,34	17,57	170,7				
101	100	Тефтеля мясная	мясо говядина	100					
			хлеб пшеничный	10					
			лук репчатый	27					2,3
					12,72	11,52	12,8	208,8	
271	150	Макароны отварные	макароны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	
332	200	Кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
3	168	мандарины	мандарины	168	1,34	0,34	12,6	63,8	70,56
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			33,41	24,84	157,96	966,60	89,16
		Итого в день:			53,52	46,79	245,24	1607,83	90,86

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции, г	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углевод		
сборник 2004г		ЗАВТРАК							
Лапшина В.Т									
160	250	Суп молочный с макаронными изделиями	молоко	125					
			макаронные изд.	20					
			масло слив.	2					0,6
			сахар	2					
					7	7,9	24,7	141	
548	45	Кондитерские изд.	кондитерские изд.	45	1,2	1,1	11,74	104,16	
395	200	напиток лимонный	лимонн свеж	16					
			сахар	24					2,03
					0,1	0	24,2	93	
3	10/15/50	Хлеб пшеничный	хлеб 1 с.	50	3,7	1,7	20,93	107,21	
		с маслом и сыром	масло	10	0,01	3,3	0,06	77	
			сыр	15	3,8	3,8	4,85	60	
		итого:			15,81	17,8	86,48	582,37	2,63
		ОБЕД							
565	50	Огурец свежий	огурец	51					1,8
					0,75	2,05	1,85	29,37	
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30					
			свекла	50					
			капуста	25					
			картофель	27					
			лук репчатый	12					44,38
			морковь	13					
			масло растительное	5					
			сметана	10					
			сахар	3					
			томат	8					
					10,1	8,6	13,4	172,6	
104	100	Котлета рыбная с соусом	сельдь+минтай	155					
			лук репчатый	12					1
			хлеб	22					
			масло растит.	3					
					14,9	4,1	11,2	148,9	
206	150	Картофельное пюре	картофель	226					
			молоко	24					7,2
			масло сливочное	5					
					4,2	11	29	252	
229	50	Соус томатный основной	мука	3					
			томат-пюре	3					
			масло растительное	5					0,65
					0,42	5,03	2,59	56,65	
250	200	Компот из с/ф	сухофрукты	20					
			сахар	15					0,1
					0,6	0	31,4	124	
	168	фрукт	яблоко	168	0,5	0	14,45	67	16,8
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого на обед:			37,33	27,13	128,55	903,47	71,93
		Итого в день:			53,14	44,93	215,03	1485,84	74,56

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
стр246	200	Каша рисовая молочная жидкая	рис	30					
			молоко	100					1
			сахар	5					
			масло слив.	5					
					5,12	6,62	32,61	210,13	
395	200	Кофейный напиток с молоком	коф. нап.	2					
			сахар	15					0,65
			молоко	100					
					2,79	3,19	19,71	118,69	
3	50/10	Хлеб с маслом	хлеб	50					
			масло	10					
					3,71	5	20,99	184,21	
	45	Кондитерские	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2	
		итого:			13,42	16,48	108,51	669,23	1,65
		ОБЕД							
49	50	Салат из моркови с яблоками	морковь	38,12					
			яблоки	22,5					15,56
			сахар	1					
			масло растительное	3,12					
					0,75	1,12	5,62	31,25	
37	25/250	Суп куриный с клецками	курица	52					
			картофель	50					
			морковь	12					5,75
			лук репчатый	12					
			масло раст	5					
			яйцо	12					
			мука	25					
					9,75	11,1	39,35	246,64	
150	250	Голубцы ленивые с соусом	мясо говядины	107					
			капуста свежая	215					12,52
			рис	12					
			лук репчатый	14					
					19	13	15,8	246	
332	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
	168	фрукт	банан	168	2,52	0	37,63	152,88	13,27
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			37,88	26,04	167,96	972,27	47,1
		Итого в день:			51,30	42,52	276,47	1641,50	48,75

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество	Пищевые вещества (химический состав)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					(г)	белки	жиры		
		ЗАВТРАК							
115	160	Омлет с колбасой	яйцо	2 шт					
			молоко	50					0,15
			колбаса	40					
			масло слив	3					
					15,2	21,2	4,4	277,4	
138	200	Чай с молоком	чай	1					
			сахар	15					
			молоко	80					2,03
						2,69	2,55	13,25	87,25
3	50/10/15	Хлеб с маслом и сыром	хлеб	50					
			масло	10					
			сыр	15					
						7,33	5,14	24,9	170
114	100	йогурт	йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,6
		итого:			30,22	30,39	51,05	604,65	2,78
		ОБЕД							
5	50	Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	41,87					
			лук	6,25					
			масло растительное	4,37					7,8
						0,45	3,69	1,94	42,5
124	10/10/250	Щи из свежей капусты со сметаной	мясо говядины	30					
			капуста свежая	63					
			картофель	40					
			морковь	13					16,25
			лук репчатый	12					
			масло растительное	5					
			томатная паста	2,5					
			сметана	10					
					6,98	7,14	10,32	136,2	
451	100	Котлета мясная	мясо говядины	100					
			хлеб пшен	10					1,8
			вода	15					
						12,72	11,52	12,8	208,8
271	150	Макароны отварные	макароны	52	5,46	0,47	39,48	174,3	
229	50	Соус томатный основной	мука	3					
			томат-пюре	3					0,65
			масло раст.	5					
						0,71	5,07	4,25	64,55
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20					0,1
			сахар	15					
						0,6	0	31,4	124
619	200	мандарины	мандарины	200	1,34	0,34	12,6	63,8	70,56
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			34,12	29,05	151,75	991,65	97,16
		Итого в день:			64,34	59,44	202,80	1596,30	99,94

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
					белки	жиры	углеводы		
		ЗАВТРАК							
85	150/20	Сырники творожные запеченные	творог нежирный	140					
			мука пшеничная	18					
			яйцо	15					0,23
			сахар	6					
			масло растительное	3					
			джем фруктовый	10					
			молоко сгущенное	10					
							27,49	35,15	60,67
136	200	Чай с сахаром	чай	1					
			сахар	15					
					0	0	15	58	
3	50	Хлеб пшен	хлеб из муки 1 сорта	50	3,7	1,7	20,93	107,21	
стр565	45	Кондитерские	кондитерские изд.	45	1,8	1,665	35,2	156,2	
		Итого в завтрак:			32,99	38,515	131,8	730,69	0,23
		ОБЕД							
20	50	Свекла с чесноком	свекла	57,5					
			чеснок	0,75					
			масло раст.	3,75					3,85
					0,62	2,66	3,18	38,82	
76	10/10/250	Рассольник ленинградский со сметаной	говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					3,02
			крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
				7,23	8,34	17,57	170,7		
88	200/50	Жаркое по домашнему	мясо говядина	100					
			картофель	240					
			лук репчатый	20					15,15
			морковь	33					
			томат-паста	6					
			масло растительное	13					
				11,5	9,5	28,9	253,9		
332	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
619	200	фрукты	груша	200	0,6	0	17,2	63,8	7,56
3	30	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	30	2,06	0,37	14,11	64,5	
3	50	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113	
		Итого в обед:			25,81	21,32	136,41	822,72	29,58
		Итого в день			58,80	59,84	268,21	1553,41	29,81

Подсчет энергетической ценности питания за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИН С
	белки	жиры	углеводы		
Итого в завтрак за 10 дней	209,7	247,9	805,4	5891,1	32,5
Среднее дневное значение завтрака	21,0	24,8	80,5	589,1	3,2
Итого в обед за 10 дней	340,6	243,7	1457,2	9433,9	619,5
Среднее дневное значение обеда	34,1	24,4	145,7	943,4	62,0
Итого в день:	480,7	471,3	1976,0	13638,1	462,5
Среднее в день	48,1	47,1	197,6	1363,8	46,3