

СОГЛАСОВАНО

Главный врач

АО «Санаторий «Дубовая роща»

Н.А. Васькова

« _____ » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АО «Санаторий «Дубовая роща»

Н.В. Коваленко

« _____ » _____ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ

21- ДНЕВНОЕ МЕНЮ весенне-летний вариант

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,75	10,06	43,47	277,5	0,864	107
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Цикорий с молоком (1-ой вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Салат из свежего огурца с зеленью	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Борщ из свежей капусты на говяжьем бульоне	350	2,702	8,876	14,07	145,824	3,41	35
	Плов с мясом говядины	300	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Булочка домашняя (с сахаром)	90	6,555	10,6	55,2	341,23	0,47	312
	Яблоко	250	0,8	-	28,25	100	25	
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	9	274
	Сок апельсиновый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Витаминный»	80	0,89	8,10	9,22	113,54	11,52	2
	Тушеный картофель с мясом птицы	250	5,96	24,31	51,61	451,1	16,7	238
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			134,87	124,8	542,04	3591,45	79,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>2 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,93	136	0,51	132
	Масло	10	3,9	7,65	23,35	114,6	-	380
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Салат из моркови и изюма	80	0,86	8,16	5,05	97,12	10,02	6
	Суп картофельный с клецками	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Куры запеченные	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	5,23	282
<u>Полдник</u>	Курник	90	7,44	10,68	54,21	581,4	0,132	308
	Груша	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок яблочный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Овощной»	80	0,88	8,16	5,06	97,12	10,89	6
	Гуляш из говядины	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Макаронные отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			123,81	128,29	568,84	3585,26	80,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<u>3 день</u>									
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная	250	9,07	9,84	34,02	297,46	0,79	108	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-	139	
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383	
	Какао с молоком (1-ый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269	
<u>Обед</u>	Салат «Здоровье»	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246	
	Рассольник домашний на говяжьем бульоне	350	7,04	15,82	45,33	209,44	7,88	41	
	Пюре из гороха	200	23,06	5,12	50,84	328,18	-	129	
	Биточки куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209	
	Кисель	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283	
<u>Полдник</u>	Шанежка с яблоками	90	4,34	2,55	42,12	214,02	7,33	338	
	Банан	250	2,85	33,92	0,35	153,57	25		
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	9	274	
	Сок абрикосовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293	
<u>Ужин</u>	Салат из свежей капусты и моркови	80	0,672	4,048	4,256	56,016	-	4	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	250	5,96	24,31	51,61	451,1	16,7	238	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300	
<u>2 ужин</u>	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272	
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-		
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-		
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-		
Итого за весь день				134,14	176,92	511,18	3871,63	69,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>4 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,27	40,76	262,66	0,8	114
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Масло	10	3,9	7,65	23,35	114,6	-	380
	Цикорий с молоком (2-ой вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,6	270
<u>Обед</u>	Свежий помидор	80	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Суп «Лапша» на говяжьем бульоне	350	3,43	6,846	19,474	153,132	-	56
	Картофельное пюре	250	4,84	9,18	35,29	243,11	6,22	241
	Зразы рыбные рубленые	130	9,43	2,89	6,68	90,48	-	160
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	20	289
<u>Полдник</u>	Пирожок с яблоками	90	7,57	12,40	53,16	365,11	0,063	317
	Груша	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	9	274
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Икра кабачковая	80	2,90	9,40	11,77	125,84	4	232
	Каша «Полтавка» рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Биточки куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	5,60	6,38	8,18	112,52		
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			121,79	119,86	516,18	3582,36	75,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>5 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Запеканка из творога с изюмом	130	15,58	6,4	15,52	182,5	0,538	141
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Цикорий с молоком (1-ой вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Суп «Свекольник» на говяжьем бульоне	350	2,07	8,87	14,07	145,82	3,41	43
	Рулет из говядины паровой	100	11,50	7,38	5,28	133,36	-	197
	Рис, припущенный с томатом	250	6,52	8,82	67,71	376,32	2,84	226
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Булочка «Нежная»	90	7,57	12,40	53,16	365,11	0,063	317
	Салат «Фруктовый»	80	2,28	27,14	0,28	12,8	0,12	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок виноградный	200	0,6	-	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Свежий помидор	80	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Сложный гарнир	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Куры запеченные	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			129,58	101,89	623,2	3498,37	72,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>6 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	-	53
	Омлет с зеленым горошком	80	5,46	6,66	2,66	92,51	2,53	133
	Масло	10	3,9	7,65	23,35	114,6	-	380
	Какао с молоком (1-ый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,10	36,3	52,64	10,53	18
	Суп гороховый на говяжьем бульоне	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Картофельная запеканка с мясом	300	30,63	29,73	23,03	500,93	6,2	185
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Пирог с капустой и рыбными консервами	190	6,91	6,61	52,95	298,95	-	307
	Мандарин	250	2,85	33,92	0,35	153,6	14	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок абрикосовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Летний»	80	0,88	8,16	5,06	97,12	10,89	6
	Каша гречневая рассыпчатая	200						
	Битки	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			128,17	158,95	532,98	4080,13	68,112	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>7 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Сосиска отварная	60						
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Цикорий с молоком (2-ой вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,6	270
<u>Обед</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Суп «Рисовый» на говяжьем бульоне	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Картофель, тушеный	200	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Рыба отварная с овощами	130	7,68	0,87	0,74	99,34	0,61	163
	Компот из плодов концентрированных	200	0,63	-	40,15	157,22	4,29	281
<u>Полдник</u>	Ватрушка с курагой	90	6,91	6,61	52,95	298,95	-	307
	Груша	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	-	274
	Сок яблочный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Витаминный»	80	0,89	8,10	9,22	113,54	11,52	2
	Макароны отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Курица в соусе с томатом	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	1,83	265
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			118,97	122,31	557,69	3546,78	66,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>8 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,75	10,06	43,47	277,5	0,864	107
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-	139
	Масло	20	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,3	287
<u>Обед</u>	Свежий помидор	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Суп картофельный с клецками	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Пюре из гороха	200	23,06	5,12	50,84	328,18	-	129
	Гуляш из говядины	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Пицца	90	7,44	10,68	54,21	581,4	0,132	308
	Яблоко	250	0,8	0,8	-	100	25	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	
<u>Ужин</u>	Салат из свеклы с яблоками	80	0,86	8,16	5,05	97,12	10,02	6
	Плов из отварной птицы	300	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			113,65	115,71	483,08	3327,11	69,574	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>9 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная	250	7,90	11,12	31,85	259,2	0,79	109
	Лапшевник с творогом	250	19,63	8,81	50,54	357,38	0,717	149
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Какао с молоком (1-ый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Салат из моркови и изюма	80	0,58	8,05	1,98	82,76	4,51	17
	Суп «Овощной» из овощей нового урожая на говяжьем бульоне	350	7,04	15,82	45,33	209,44	7,88	41
	Курица в соусе с томатом	130	34,5	41,62	5,44	534,29	2,90	210
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	1,83	265
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64	5,23	282
<u>Полдник</u>	Сосиска в тесте	140	12,6	23,52	42,42	431,76	-	336
	Слива	250	2,85	33,92	0,35	153,6	14	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
	Сок виноградный	200	0,6	-	5,80	36,00	4	
<u>Ужин</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Картофель, тушеный с мясом говядины	300	21,08	18,48	11,79	296,86	0,83	173
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			173,18	186,23	535,91	4011,23	93,002	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>10 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,27	40,76	262,66	0,8	114
	Омлет натуральный с сосиской	80	7,16	11,10	1,93	136	0,51	132
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Свежий помидор	80	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	350	3,43	6,85	19,47	153,2	3,24	56
	Капуста тушеная с мясом говядины	250	5,95	6,47	20,04	160,20	18,64	235
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Рогалик с маком	90	7,44	10,68	54,21	581,4	0,132	308
	Яблоко	250	0,8	0,8	-	100	25	
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	-	274
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	
<u>Ужин</u>	Салат из тертой свеклы	80	0,88	8,16	5,06	97,12	10,89	6
	Картофельное пюре	250	4,84	9,18	35,29	243,11	6,22	241
	Зразы рыбные рубленые	130	9,43	2,89	6,68	90,48	-	160
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			92,12	169,68	384,44	3262	72,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>11 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Цикорий с молоком (2-ой вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,6	270
<u>Обед</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Борщ из свежей капусты на говяжьем бульоне	350	2,702	8,876	14,07	145,824	3,41	35
	Макароны отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Биточки куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Компот из чернослива	200	0,33	-	22,06	91,98	0,15	280
<u>Полдник</u>	Курник	90	7,44	10,68	54,21	581,4	0,132	308
	Персик	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
	Сок яблочный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Летний»	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Рис припущенный	200	5,95	6,47	20,04	160,20	18,64	235
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	10,04	6,77	4,06	109,43	-	198
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			142,66	164,11	541,1	3984,93	67,142	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>12 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша «Полтавка» молочная вязкая	250	8,18	10,40	43,85	301,38	0,75	102
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-	139
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Какао с молоком (2-ой вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты и моркови	80	0,672	4,048	4,256	56,016	-	4
	Суп «Солянка домашняя» на говяжьем бульоне	350	2,07	8,87	14,07	145,82	9,01	43
	Картофельная запеканка с мясом	300	30,63	29,73	23,03	500,93	7,75	185
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная	90	7,06	5,50	52,95	289,5	-	319
	Салат «Фруктовый»	80	2,28	27,14	0,28	12,8	0,12	
	Кисель из джема	200	0,15	-	38,71	155,43	0,16	
	Сок мультифруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Икра кабачковая	80	2,90	9,40	11,77	125,84	4	232
	Биточки куриные с соусом	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	1,83	265
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			137,99	174,53	498,2	3728,04	64,402	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>13 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	250	7,90	11,12	31,85	259,2	0,79	109
	Сырок творожный	40	15,58	6,4	15,52	182,5	0,538	
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Цикорий с молоком (1-ой вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Салат «Летний»	80	0,58	8,06	2,4	82,8	6,12	16
	Суп «Среднеземноморский»	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Капуста тушеная с мясом говядины	250	5,95	6,47	20,04	160,20	18,64	235
	Компот из урюка	200	0,33	-	22,06	91,98	0,075	280
<u>Полдник</u>	Булочка «Нежная»	90	7,57	12,40	53,16	365,11	0,063	317
	Салат «Фруктовый»	80	2,28	27,14	0,28	12,8	0,12	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	
<u>Ужин</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Биточки	100	15,25	16,74	8,2	252,2	-	189
	Макароны отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,82	-	227
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день				115,61	102,88	503,37	3361,82	77,513

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>14 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,6	286
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок	80	0,86	8,16	5,05	97,12	10,02	6
	Суп «Свекольник» на говяжьем бульоне	350	2,07	8,87	14,07	145,82	3,41	43
	Плов с мясом говядины	300	30,63	29,73	23,03	500,93	6,2	185
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	20	289
<u>Полдник</u>	Рогалик с повидлом	90	6,56	10,60	55,2	342,3	-	312
	Персик	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	-	30,82	124,17	0,24	277
	Сок яблочный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат витаминный (из овощей нового урожая)	80	0,91	8,11	9,23	113,55	7,06	2
	Тушеный картофель с мясом птицы	250	5,96	24,31	51,61	451,1	16,7	238
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			262,24	131,15	566,43	3554,04	79,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>15 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	-	53
	Сырок творожный	40	15,58	6,4	15,52	182,5	0,538	
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Какао с молоком (1-ый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Свежий помидор	80	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Суп крестьянский с крупой на говяжьем бульоне («Рисовый»)	350	3,23	10,83	21,60	196,82	7,75	51
	Рыба отварная с овощами	130	7,68	0,87	0,74	99,34	0,61	163
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	7,38	241
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Пирог со свежей капустой	190	6,91	6,61	52,95	298,95	-	307
	Яблоко	250	0,8	-	28,25	100	25	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
	Сок апельсиновый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат из свеклы с черносливом	80	0,86	8,16	5,05	97,12	10,02	6
	Биточки куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	0,1	299
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			134,87	124,8	542,04	3591,45	79,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>16 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша геркулесовая молочная	250	7,90	11,12	31,85	259,2	0,79	109
	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,93	136	0,51	132
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Цикорий с молоком (2-ой вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,6	270
<u>Обед</u>	Салат «Летний»	80	0,58	8,06	2,4	82,8	6,12	16
	Суп картофельный с клецками	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Пюре из гороха	200	23,06	5,12	50,84	328,18	-	129
	Гуляш из говядины	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Сосиска в тесте	140	12,6	23,52	42,42	431,76	-	336
	Апельсин	200	0,7	0,7	-	80	20	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	
<u>Ужин</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Макароны отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Тефтели куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			134,87	124,8	542,04	3591,45	79,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>17 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	250	7,90	11,12	31,85	259,2	0,79	109
	Запеканка из творога с изюмом	130	15,58	6,4	15,52	182,5	0,538	141
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,6	286
<u>Обед</u>	Салат «Здоровье»	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Рассольник домашний на говяжьем бульоне	350	7,04	15,82	45,33	209,44	7,88	41
	Голубцы ленивые	300	26,24	26,76	19,72	428,8	6,63	178
	Компот из урюка	200	0,33	-	22,06	91,98	0,075	280
<u>Полдник</u>	Рогалик с маком	90	7,44	10,68	54,21	581,4	0,132	308
	Груша	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок яблочный	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат из морской капусты	80	0,8	8,0	5,6	97,6	1,6	
	Тушеный картофель с мясом птицы	250	5,96	24,31	51,61	451,1	16,7	238
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			123,81	128,29	568,84	3585,26	80,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>18 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Какао с молоком (2-ой вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты (нового урожая) с помидорами и огурцами	80	1,78	8,81	2,72	97,39	10,11	5
	Суп «Лапша» на говяжьем бульоне	350	3,43	6,846	19,474	153,132	-	56
	Картофель по-деревенски	200	4,26	8,08	31,06	213,94	10,78	241
	Зразы рыбные рубленые	130	9,43	2,89	6,68	90,48	-	160
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Шанежка с яблоками	90	4,34	2,55	42,12	214,02	7,33	338
	Банан	250	2,85	33,92	0,35	153,57	25	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	-	30,82	124,17	0,24	277
<u>Ужин</u>	Икра кабачковая	80	2,90	9,40	11,77	125,84	4	232
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Гуляш из говядины	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Сок абрикосовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			134,14	176,92	511,18	3871,63	69,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>19 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша кукурузная молочная жидкая	250	6,4	8,27	40,76	262,66	0,8	114
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	-	139
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,3	287
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с черносливом	80	0,85	8,08	2,98	88,11	8,75	21
	Суп «Овощной» из овощей нового урожая на говяжьем бульоне	350	7,04	15,82	45,33	209,44	7,88	41
	Плов с мясом говядины	300	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Пицца	90	7,44	10,68	54,21	581,4	-	308
	Яблоко	250	0,8	0,8	-	100	25	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок персиковый	200	0,6	-	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Салат «Картофельный»	80	0,88	8,16	5,06	97,12	10,89	6
	Куры запеченные	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Каша «Полтавка» рассыпчатая	150	11,64	7,24	60	351,74	0,218	219
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Варенец	200	2,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			121,79	119,86	516,18	3582,36	75,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>20 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,27	40,76	262,66	0,8	114
	Сосиска отварная	50	4,59	11,13	1,09	124,8	-	205
	Масло	10	3,9	7,65	23,25	114,6	-	380
	Цикорий с молоком (2-ой вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,6	270
<u>Обед</u>	Салат «Летний»	80	0,58	8,06	2,4	82,8	6,12	16
	Суп гороховый на говяжьем бульоне	350	3,27	5,44	19,05	138,3	2,31	45
	Картофельная запеканка с мясом	300	30,63	29,73	23,03	500,93	6,2	185
	Компот из сушеных фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,25	283
<u>Полдник</u>	Ватрушка с творогом	150	6,91	6,61	52,95	298,95	-	307
	Груша	250	1,73	0,18	18,26	82,68	25	
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	9	274
	Сок виноградный	200	0,6	-	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Свежий огурец	80	0,40	0,05	1,65	7,0	5,4	246
	Тефтели куриные	65	9,55	10,79	6,51	161,2	-	209
	Макароны отварные	250	9,19	8,82	58,86	351,8	-	227
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	12,52	0,14	272
	Вафли	30	3,12	0,55	16,55	24,6	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			129,58	101,89	623,2	3498,37	72,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>21 день</u>								
<u>Завтрак</u>	Каша ячневая молочная вязкая	250	9,03	8,33	49,42	308,58	0,12	115
	Омлет натуральный с овощами	80	7,16	11,10	1,93	136	0,51	132
	Сыр, масло	20/10	8,54	13,55	23,45	126,2	0,56	383
	Какао с молоком (1-ый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,6	269
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты и моркови	80	0,672	4,048	4,256	56,016	-	4
	Суп «Лапша» на говяжьем бульоне	350	3,43	6,846	19,474	153,132	-	56
	Рис припущенный	200	5,95	6,47	20,04	160,20	18,64	235
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	10,04	6,77	4,06	109,43	-	198
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	20	289
<u>Полдник</u>	Булочка домашняя (с сахаром)	90	6,555	10,6	55,2	341,23	0,47	312
	Мандарин	250	2,85	33,92	0,35	153,6	14	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
	Сок абрикосовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	4	293
<u>Ужин</u>	Свежий помидор	80	53,14	64,75	58,64	1067,27	0,49	211
	Куры запеченные	100	18,05	20,16	5,6	276,22	1,07	180
	Картофельное пюре	250	4,84	9,18	35,29	243,11	6,22	241
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0,1	300
<u>2 ужин</u>	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,14	272
	Печенье	30	2,49	4,47	20,46	123,36	-	
	Хлеб ржаной	150	10,2	1,8	69,6	322,5	-	
	Хлеб пшеничный	200	16,2	2,4	93,2	440	-	
Итого за весь день			128,17	158,95	532,98	4080,13	68,112	
Итого за весь период			1928,7	1977,3	7364,6	50985,15	1034,9	
Среднее значение за период			137,73	141,23	526,04	3641,79	73,92	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			26,43 %	25,78 %	6,92 %			