

примерное десятидневное меню								
прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 Понедельник	яблоко	100				42,3		
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	250	6,4	7,6	38	246,4	0,16	9
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
обед	суп гороховый с курицей	250	10,09	8,6	17,78	179,46	5,8	22
	голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	38
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
	Полдник – ужин	винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5
	яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63		44
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
итого за первый день			58,94	59,86	254,87	1809,07	52,5	
ДЕНЬ 2 Вторник								
ЗАВТРАК	каша кукурузная молочная	250	5,2	0,75	43,75	175	0,85	17
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
обед	свекольник с курицей, сметаной	250	6,12	9,15	14,91	131,4	8,8	25
	котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	33
	макароны отварные	180	6,65	4,07	31,9	162,5		29

Sheet1

	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	запеканка творожно- морковная со сгущенным молоком	150	17,49	15,44	35,7	297	1,1	46
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого за второй день			73,29	58,03	307,5	1867,51	14,24	
ДЕНЬ 3 Среда	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	250	7,39	6,29	39,04	241,7	1,26	14
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
обед	суп крестьянский с курицей , сметаной	250	6,32	6,95	15,1	148,42	8,25	28
	рагу из овощей с курицей	210	19,42	19,9	14,38	316,3	10,42	43
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	плюшка с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185		49
	молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,2		74
итого за третий день			62,05	61,82	254,13	1846,88	25,21	
ДЕНЬ 4 Четверг								
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	250	6,75	6,3	44,6	232		16
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	банан	180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	75

Sheet1

обед	рассольник с курицей, сметаной	250	6,92	7,45	13,6	148,92	6,9	27
	картофель тушеный с курицей	250	19,9	22,7	18,2	238,11	12,4	37
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	рыба тушеная с овощами	150	14,9	8,5	4,1	151,9	3,4	34
	салат из отварной свеклы	60	1	2,5	5	46,3	5,9	4
	кисель	180	0	0	12,1	84		63
	хлеб с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48	50
итого за четвертый день			62,66	56,04	226,58	1821,83	35,19	
ДЕНЬ 5 Пятница								
ЗАВТРАК	каша манная молочная	250	5,38	4,85	42,2	234,5		13
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
обед	борщ со сметаной, курицей	250	5,92	6,57	16,38	159,92	10,3	19
	ежики мясные	190	15,9	10,1	23,2	247	23,8	40
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	салат из свежей капусты	70	1	3,96	3	52,2		5
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	ватрушка с творогом	35	4,61	1,07	14,59	101	0,02	51
	молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,2		74
	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого за пятый день			48,18	40,37	194	1847,43	35,22	
ДЕНЬ 6 Понедельник								
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	250	6,4	7,6	38	246,4		9

Sheet1

	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
обед	суп фасолевый с курицей	250	9,6	8,63	16,26	177,97	5,8	23
	картофельное пюре	180	3,7	5,76	24,53	164,7	21,79	53
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	сосиска отварная	55	5,5	11,95	0,2	130		42
	салат из свежей капусты	70	1	3,96	3	52,2		5
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	рыбные биточки	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	33
	салат из отварной свеклы	60	0,84	3,96	5	59,4	0,67	4
	кисель	180	0	0	12,1	84		63
итого за шестой день			41,98	41,74	173,15	1809,92	33,78	
ДЕНЬ 7 Вторник								
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	250	6,46	5	45,6	210,8		12
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
обед	суп картофельный с курицей	250	9,25	8,25	26,09	132,4	7,6	20
	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	163	0,12	35
	макароны отварные	70	7,51	6,57	27,87	162,5		52
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		

Sheet1

Полдник – ужин	сырники со сгущенным молоком	150	28	19	11,71	232	0,38	45
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого за седьмой день			72,79	55,99	216,59	1889,31	9,23	
ДЕНЬ 8 Среда	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
ЗАВТРАК	вермишель молочная	250	7,2	6,5	23	161,5	1,14	15
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
обед	щи с курицей, сметаной	250	5,86	9,05	9,28	141,92	18,47	26
	плов с курицей	210	36,9	22,4	36,09	493,3	1,01	31
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	овощной салат	200	3	5,2	18,5	132	1,96	1
	сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130		42
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
итого за восьмой день			66,95	59,2	195,44	1854,62	25,58	
ДЕНЬ 9 Четверг								
ЗАВТРАК	каша "дружба" молочная	250	5,2	5,6	44,3	248,3	0,93	11
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,36		
	банан	180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	75
обед	суп вермишелевый с курицей	250	9,96	9,46	19	148,19	8,25	
	капуста тушеная с курицей	250	22,12	14,7	24,5	287,3	41,65	39

Sheet1

	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	рыба запеченая с картофелем	250	10,9	17,8	2,43	212,5		72
	кисель	180	0	0	12,1	84		63
итого за девятый день			62,09	56,28	216,27	1831,25	56,01	
ДЕНЬ 10 Пятница	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	250	3,68	4,85	44	197,3		10
	какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	89	1,43	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
обед	суп рыбный	250	2,2	2,8	14,3	91,5	8,25	24
	гречка отварная	180	10,32	7,31	46,37	216,5		54
	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	163	0,12	35
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	25,26	123,6		
	хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	30,75	132		
Полдник – ужин	сочник с творогом	70	7,51	6,57	27,87	208		66
	молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,2		74
итого за десятый день			57,46	48,02	232,56	1815,4	8,88	
всего за десять дней			606,39	537,35	2271,09	18393,23	295,84	