

примерное десятидневное меню

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 Понедельник								
ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	200	5,12	6,08	30,4	197,12		9
	злаковый напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,3	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		460	14,86	17,21	65,75	478,22	1,41	
второй завтрак	йогурт	180	5,22	4,5	6	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	101,51		
итого		200	7,7	8,73	21,71	254,51		
обед	суп гороховый с курицей	200	4,392	4,216	13,58	107,8	4,65	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	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	105,6		
итого		680	25,552	16,286	109,69	670,75	25,78	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
итого		100	0,4	0,4	9,8	42,3	10	
Ужин	яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63		44
	чай	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03	57
	винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	6
итого		450	7,88	16,97	28,26	297	20,53	
итого за первый день		1790	64,272	59,596	235,21	1742,78	57,72	
ДЕНЬ 2 Вторник								
ЗАВТРАК	каша кукурузная молочная	200	5,89	8,12	40,28	155,6	0,85	17
	какао на молоке	180	3,663	3,186	15,822	89,01	1,14	59
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		440	16,133	19,756	75,492	424,61	2,1	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	свекольник с курицей, сметаной	200	1,634	4,04	11,27	108	7,03	25
	котлета рыбная	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	33
	макаронны отварные	70	2,59	1,58	12,4	74,1		41
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	компот из сухофруктов	200	0,48	0,02	30,9	125,5	0,44	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,04	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	105,6		
итого		670	23,294	12,7	110,28	653,55	8,99	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Ужин	запеканка творожно- морковная	130	11,66	10,29	23,78	254	0,71	46
	кисель из джема	25	0,11	0,08	37,8	111,75	0,09	
	чай	180	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03	57
итого		335	11,84	10,39	72,68	410,19	0,83	103
итого за второй день		1745	58,387	52,366	301,592	1779,712	21,92	
ДЕНЬ 3 Среда								
ЗАВТРАК	каша гречневая молочная	200	5,912	6,29	39,04	241,7	1,26	14
	злаковый напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,3	55

	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		460	15,652	17,42	74,39	522,8	2,67	
второй завтрак	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
	йогурт	180	5,4	5,76	19,8	153		60
итого		200	7,08	9,12	33,34	244,362		
обед	суп крестьянский с курицей , сметаной	200	1,744	2,274	11,434	93,2	6,6	28
	курица отварная	100	24,18	7,67	0,55	166,11		67
	рагу из овощей	60	1,79	9,24	11,17	135	8,27	43
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		630	34,454	20,914	96,604	720,31	15,27	
Полдник	банан	180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	75
итого		180	2,7	0,38	41,5	120	5,6	
Ужин	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	49
	сок	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	61
итого		265	7,58	13,48	11,5	197	0,18	
итого за четвертый день		1735	67,466	61,314	257,334	1804,472	23,72	
ДЕНЬ 4 Четверг								
ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	200	5,4	5,04	35,68	185,6		16
	злаковый 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
итого		440	14,83	15,9	69,43	456,6	1,28	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	рассольник с курицей, сметаной	200	5,536	5,96	10,88	119,136	5,52	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	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		720	32,176	30,39	102,53	683,246	18,32	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
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	200			13,4	93,3		63
итого		410	15,9	11	22,5	291,5	5,9	
итого за четвертый день		1860	69,986	75,89	236,62	1718,008	25,5	
ДЕНЬ 5 Пятница								
ЗАВТРАК	каша манная молочная	200	4,304	3,88	34,56	187,6		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
итого		440	14,554	15,52	69,77	456,6	1,54	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	3,36	33,34	244,362		
обед	борщ со сметаной, курицей	200	1,74	4	11,3	87,8	7,03	19

	тевтоли мясные	190	13,08	14,9	17,04	256,5	1,2	40
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	картофельное пюре	180	3,7	5,76	24,3	164,7	21,79	53
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		870	25,56	27,69	128,49	857,35	31,12	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	ватрушка с творогом	35	4,61	1,07	14,59	101	0,02	51
	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
итого		215	5,51	1,07	32,77	177	3,62	
итого за тый день		1815	14,554	48	273,19	1777,612	36,28	

ДЕНЬ 6 Понедельник

ЗАВТРАК	каша геркулесовая молочная	200	5,12	6,08	30,4	197,12		9
	злаковый напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,3	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		460	14,86	17,21	65,75	478,22	1,41	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	суп фасолевый с курицей	200	4,094	4,02	12,91	106,6	4,65	23
	запеканка картофельная с печенью	165	12,09	7,42	32,45	244,63	6,5	78
	салат из свежей капусты	70	0,99	3,6	6,3	61,18	22,7	5
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		705	23,914	16,77	125,11	738,41	34,25	
Полдник	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
итого		100	0,4	0,4	9,8	47		
Ужин	рыбные биточки	80	11,99	4,05	7,67	115	0,82	33
	салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	5	56,34	5,7	4
	чай	200	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03	57
итого		340	12,91	7,72	23,77	215,78	6,55	
итого за естой день		1805	413,58	51,22	257,77	1723,772	42,21	

ДЕНЬ 7 Вторник

ЗАВТРАК	каша пшеничная молочная	200	5,168	4	36,48	168		12
	злаковый напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,1	1,3	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		440	14,908	15,13	71,83	449,1		
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	суп картофельный с курицей	200	1,9	2,3	13,31	101	9,6	20
	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	163	0,12	35
	макароны отварные	70	2,59	1,58	12,4	74,1		29
	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	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		650	23,97	16,15	114,12	686,45	10,82	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		

итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	сырники с киселем из джема	160	28	19,08	49,71	455,56	0,56	45,77
	чай	200	0,07	0,02	11,1	44,44	0,03	57
итого		360	28,07	19,1	60,81	500	0,59	
итого за седьмой день		1740	74,028	59,86	288,92	1922,212	11,41	
ДЕНЬ 8 Среда								
ЗАВТРАК	вермишель молочная	200	7,2	12	32,9	242,5	0,14	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
итого		440	17,45	23,64	68,11	511,5	1,68	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	щи с курицей, сметаной	200	1,4	3,9	6,8	88	14,8	26
	плов с курицей	210	36,9	22,4	36,09	493,3	1,01	31
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		700	45,04	28,03	116,34	907,3	16,21	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3	141,84	
Ужин	овощной салат	200	2,73	10,42	17,14	173,2	24	1
	яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	63		42
	чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	57
итого		430	7,87	15,04	27,41	276,2	0,03	
итого за восьмой день		1860	77,44	76,19	254,02	1981,662	159,76	
ДЕНЬ 9 Четверг								
ЗАВТРАК	каша "дружба" молочная	200	4,16	4,48	35,44	198,64	0,744	11
	злаковый напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,1	1,3	55
	хлеб пшеничный с маслом , сыром	60	6,58	8,45	19,39	180	0,11	65
итого		440	13,9	15,61	70,79	479,74	2,154	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	суп вермишелевый с курицей	200	2,15	2,27	13,6	83,8	6,6	21
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	39
	курица отварная	100	24,18	7,67	0,55	166,11		67
	компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	0,4	56
	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		720	36,2	17,23	101,98	695,91	31,99	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	рыба запеченная с картофелем	250	10,9	0,47	2,43	321		72
	сок	180	0,9		18,18	76	3,6	61
итого		430	430	0,47	0,47	397	397	
итого за девятый день		1880	487,18	42,79	215,4	1859,312	431,144	
ДЕНЬ 10 Пятница								
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	200	2,944	3,88	35,2	157,84		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
итого		440	13,194	15,52	70,41	426,84	1,54	
второй завтрак	йогурт	180	5,04	5,76	19,8	153		60
	печенье	20	1,68	3,36	13,54	91,362		
итого		200	6,72	9,12	33,34	244,362		
обед	суп рыбный	200	6,9	6,7	11,5	153,8	7,3	24
	гречка отварная	180	10,32	7,31	46,37	216,5		54
	подлива овощная	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	41
	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	50	3,3	0,55	21,05	103		
	хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,6	110		
итого		760	36,7	26,28	146,28	881,65	8,52	
Полдник	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3		
итого		90	0,36	0,36	8,82	42,3		
Ужин	сочник с творогом	70	7,51	6,57	27,87	208		66
	чай	200	0,07	0,02	11,1	44,44		57
итого		270	7,58	6,59	38,97	252,44		
итого за десятый день		1760	64,554	57,87	297,82	1847,592	10,06	
всего за десять дней		17990	1391,447	585,096	2617,876	18157,134	819,724	