

День 1 (понеделник)

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Макаронны отварные	145	229.76	5.9	8.11	31.29	0	49
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14.0	2.86	377
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Масло сливочное крестьянское	5	37.40	0.03	4.12	0.05	0	6
Итого завтрак 1	380	439.44	7.8	20.13	61.34	2.86	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп гороховый	200	156	6.38	6.74	22.4	3.2	102
Капуста тушёная	200	193.5	4.98	7.35	17.6	32.1	327
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Хлеб ржаной урожайный йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Итого обед	650	540.81	14.67	14.6	86.54	35.58	
Полдник							
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Напиток кофейный	200	118	3.03	2.65	15.7	0.43	54
Итого полдник	510	564.12	21.21	18.16	70.0	25.96	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за первый день		1917.07	59.83	63.25	267.34	67.94	

День 2 (вторник)

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.8	3.54	17.6	1.59	382
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22/37.4	1.75/0.3	4.8/4.12	16/0.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445	461.02	11.45	20.06	44.35	2.33	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Мясо тушёное с овощами в соусе	80	80	6.1				302
Рис (каша рисовая для гарнира)	150	167	3.0	3.6	35.0	1.5	177
Хлеб йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Итого обед	680	574.32	13.79	11.31	94.94	11.08	
Полдник							
Творожно-манный пудинг с джемом	200	301.8	10.6	11.9	37.1	0.	22
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14	2.6	377
Итого полдник	400	354.14	10.72	15.0	51.1	2.6	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон подмосковный йодированный	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Итого ужин	210	239.28	8.95	10.56	23.56	0.54	
Итого за второй день		1692.86	45.66	56.93	229.45	19.6	

День 3 (среда).							
Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша геркулесовая	200	207.38	6.33	8.9	25.49	0	32
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон подмороженный йодированный с маслом	40/5	119.22	1.75	4.8	16.0	0	1
Итого завтрак 1	445	415.92	9.48	15.3	58.84	1.3	
Завтрак 2							
Яблоко	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
Итого завтрак2	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.6	3.2	2.3	15.09	7.92	103
Котлета мясная с гречкой и подливой	70/150	567.43	15.51	16.17	76.99		8/18
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	670	918.53	22.56	19.06	154.45	8.65	
Полдник							
Салат из свежей капусты	100	70.4	3.32	5.27	11.5	17.0	45
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	117
Итого полдник	520	340.62	21.2	14.61	130.24	44.8	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за третий день		2038.27	69.32	59.96	398.4	73.69	

День 4 (четверг).

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144	4.56	9	17	0	189
Какао	200	181.18	6.2	6.2	25.34	2.34	22
Батон с маслом	40/5	156.65	1.78	8.92	16.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445.0	481.83	12.54	24.12	58.39	2.34	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп крестьянский со сметаной	200	116.3	2.48	4.92	12.09	9.88	98
Рыба в соусе с макаронами	100/150	250.2	14.95	10.45	25.3	14.3	229/204
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	700.0	627.0	21.28	15.96	100.57	24.91	
Полдник							
Салат "Чиполино"	60	67	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	200.7	13.9	8.6	16.5	0.2	292
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Итого полдник	370	320.76	27.47	16.78	34.4	9.4	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон с повидлом	40/20	101	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	240	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за четвёртый день		1715.29	71.56	62.86	236.16	40.22	

День 5 (пятница).

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша дружба молочная	200	223.0	4.28	10.1	26.0	0	190
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445.0	468.97	7.41	20.62	59.4	1.3	
Завтрак 2							
Яблоко	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	144
Итого завтрак 2	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	158.0	2.6	2.66	18.0	0	43
Плов с солёным огурцом	280	302.6	16.9	12.0	36.4	6.0	291
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	730	721.1	23.35	15.25	116.77	6.73	
Полдник							
Сосиска	100	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Салат степной	100	132.7	9.36	6.39	9.55	8.37	40
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	440	472.68	38.56	31.97	103.91	14.37	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	30	58.4	1.3	0.3	11.0	0	609
Итого ужин	210	179.0	8.5	6.06	18.56	0.54	
Итого за пятый день		1896.39	79.38	75.52	308.24	32.94	

День 6 (понедельник).

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.71	9.37	10.72	71.99	6.6	
Завтрак 2							
Сок	100	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
Итого завтрак2	100	58	0.2	0.2	11.6	12.0	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушёная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	760	669.8	26.52	19.45	89.22	34.93	
Полдник							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	100	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	520	607.14	15.01	24.61	85.89	1.3	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	7.97	6.3	34.51	1.12	
Итого за шестой день		2009.25	59.07	61.28	293.21	55.95	

День 7 (вторник).							
Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша пшённая молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445	523.97	13.25	20.53	68.93	1.59	
Завтрак 2							
Сок	100	48	0.2	0.2	11.6	12	418
Итого завтрак2	100	48	0.2	0.2	11.6	12	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Гречка	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
Итого обед	690	759.91	22.6	21.31	121.79	13.58	
Полдник							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из моркови	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	295.25	22.918	12.79	44.361	9.32	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	240	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за седьмой день		1848.73	68.488	60.83	274.321	37.06	

День 8 (среда)

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	389.97	7.69	19.52	50.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макароны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	690	754.1	25.36	22.98	128.66	11.9	
Полдник							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	60	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Итого полдник	310	277.36	21.86	18.48	42.8	9.73	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за восьмой день		1794.04	71.06	71.34	270.97	26.47	

День 9 (четверг).							
Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.08	5.58	6.12	19.73	0.9	7
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон с маслом	40/5/	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	365.79	19.31	18.14	49.78	0.97	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Салат из свеклы	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Щи из свежей капусты	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	150	116.4	3.1	4.95	22.65	13.69	321
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	750	712.05	20.79	20.735	116.4	36.17	
Полдник							
Запеканка из творога	140	343.27	12.8	11.5	31.13	0.39	117
Какао	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	380	508.59	18.08	15.52	128.97	1.98	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Пряник	50	219.0	4.9	2.75	20.05	0	151
Итого ужин	230	339.6	12.1	8.51	27.61	0.54	
Итого за девятый день		1990.04	71.03	62.965	237.91	42.66	

День 10 (пятница.)							
Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							541
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	382
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	116
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	
Итого завтрак 1	445.0	461.05	10.41	20.06	44.35	2.33	
Завтрак 2							399
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							98/46
Суп крестьянский с гренками	200	208.49	4.02	9.61	22.16	0	279/331
Тефтеля мясная в соусе	100/30	280.3	15.2	17.5	97.2	0	47
Рис отварной	130/5	243.9	7.44	8.07	35.28	0	148
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	349
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	
Итого обед	715	993.19	30.51	45.77	217.54	0.73	
Полдник							27
Винигрет	100	122.0	1.39	10.0	6.55	11.7	21
Яйцо варёное	1	62.8	0.5	0.46	0.28	0	113
Чай с сахаром	200	53.06	12.0	3.1	14	6	28
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	
Итого полдник	341	279.78	15.09	14.04	101.07	17.7	
Ужин							35
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	151
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за десятый день		2106.63	72.16	90.23	412.07	24.3	