

## День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Макароны с сыром	150/15170/15	5,4	8,54	32,89	280,72	1,96
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0
	Кофейный напиток без молока	150/200	0,3	0,07	12,37	46,99	0
	Итого:		10,8	13,21	45,56	390,71	1,96
10:00	Сок фруктовый	150/200	1,0	0,3	30,3	138	4
	Итого:		1,0	0,3	30,3	138	4
обед	Маринад овощной без томата	40/60	0,75	6,03	10,09	84,87	4,8
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	150/230/10/5	5,12	10,69	29,78	235,8	14,79
	Рулет мясной с яйцом	65/70	10,2	9,3	10,68	192,4	
	Гарнир сложный	60/60/75/75	3,62	5,3	13,22	98,74	51,24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,08	0,08	11,95	47,3	2
	Итого:		19,77	31,4	75,72	659,11	72,83
полдник	Кондитерский изделия	50	2,95	4,0	54,0	263,8	0
	Кисломолочная продукция	165/165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		9,72	6,48	63,74	357,85	0,99
ужин	Пудинг творожный с яблоками	150/200	21,44	20,08	62,04	358,7	4,45
	Соус сметанный	25/50	0,8	5,92	1,6	64,3	0,06
	Чай полусладкий с молоком	150/200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36
	Итого:		25,18	28,53	81,36	524,27	5,87
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,42	0,36	22,14	105,75	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			72,89	80,88	338,82	2280,69	85,65

## День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша манная на молоке	150/200	5,16	7,86	20,72	223,17	1,05
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82
	Бутерброд с маслом	30/5/305	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03
	Итого:		9,41	11,43	42,31	326,07	2,88
10:00	фрукты	185/227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2
	Итого:	227,0	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2
обед	Салат луковый	25/25	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44
	Борщ сметанный	150/10/210/10	3,02	1,7	6,28	102,82	11,48
	Тефтели из говядины с соусом молочным	60/25/80/50	17,94	21,32	9,73	334,1	10,9
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	8,55	7,23	41,18	270,51	0
	Отвар из шиповника ( с витамином С)	150/200	0,54	0	11,42	47,92	176,0
	Итого:		30,39	31,5	70,83	776,59	200,82
полдник	Булочка дорожная	50/70	5,5	10,7	45,5	368,55	0
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		12,77	13,18	55,24	462,6	0,99
ужин	Рагу овощное	180/220	4,0	8,72	23,27	191,4	52,3
	Кондитерские изделия	25/50	2,95	4,0	30,48	435,0	0
	Чай сладкий	150/200	0,12	0,029	0,024	0,08	0,06
	Итого:		7,07	12,749	53,774	626,48	52,36
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		6,8	1,0	44,6	222,5	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			66,78	70,699	287,454	2513,84	278,25

### День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/200	3,93	8,37	34,94	230,88	1,56
	Сыр твердый	10/12	3,12	3,21	0	42,24	0,33
	Какао с молоком	150/200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91
	Бутерброд с маслом	30/5/305	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03
	Итого:		9,5	13,63	53,42	372,15	2,8
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0	0,3	30,3	138,0	4,0
	Итого:		1,0	0,3	30,3	138,0	4,0
обед	Овощи отварные	40/60	0,78	0,06	4,14	21,0	3,0
	Суп картофельный с горохом с мясом	150/5/240/10	7,66	5,1	8,03	120,09	15,25
	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему	190/230	17,72	17,42	19,99	322,2	9,06
	Компот из свежих яблок с витамином С	150/200	0,21	0,21	15,27	62,0	8,91
	Итого:		26,37	22,79	47,43	525,29	36,22
полдник	Корж молочный	50/70	4,8	8,2	54,18	281,9	0,5
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		11,57	10,68	63,92	375,95	1,49
ужин	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	60/70	11,7	12,25	11,78	197,9	0,56
	Капуста тушеная	150/160	3,79	4,83	16,08	123,2	70,5
	Чай сладкий	150/200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01
	Итого:		15,61	17,11	40,85	370,37	71,07
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,8	0,4	24,6	117,5	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		6,8	1,0	44,6	222,5	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			70,85	65,51	280,52	2004,26	

## День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша молочная вязкая «Геркулес»	150/200	5,14	9,88	40,93	244,5	1,56
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82
	Бутерброд с сыром	30/10/30/10	3,12	3,21	0	42,24	0,33
	Итого:		9,39	13,45	62,52	347,4	3,38
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0	0,3	30,3	138,0	4,0
	Итого:		1,0	0,3	30,3	138,0	4,0
обед	Салат «рыбный»	50/50	80,02	7,463	0,74	108,4	15,0
	Суп из овощей со сметаной	150/5/250/5	5,3	7,74	15,43	141,0	21,66
	Оладьи из печени с маслом сливочным	60/3/80/3	19,04	15,68	8,18	250,0	24,8
	Картофельное пюре	130/150	3,23	5,59	24,35	143,3	25,95
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,08	0,08	11,95	47,3	2,0
	Итого:		27,65	35,39	59,91	654,2	74,41
полдник	Гренки заливные со сгущенным молоком	60/15/90/25	3,38	4,48	48,78	260,28	0,5
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		10,15	6,96	58,52	354,33	1,49
ужин	Запеканка творожная	150/200	22,62	12,45	33,24	312,14	0,95
	Соус сметанный сладкий	25/50	1,83	2,75	3,96	33,46	0,078
	Кондитерские изделия	45/45	1,19	7,88	47,75	266,68	0
	Чай не сладкий	150/200	0,12	0,029	0,024	0	0,06
	Итого:		25,76	23,109	84,974	612,28	1,088
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,49	0,36	22,63	108,1	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		6,49	0,96	42,63	231,1	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			80,44	80,169	338,854	2319,31	84,368

## День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша молочная пшённая	150/200	5,72	7,1	19,14	221,6	1,56
	Какао с молоком	150/200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91
	Бутерброд с сыром	30/10/30/10	3,12	3,21	0	42,24	0,33
	Итого:		8,17	9,15	37,62	320,63	2,47
10:00	Витаминизированный напиток	200/200	0	0	19,4	75,0	20,0
	Итого:		0	0	19,4	75,0	20,0
обед	Огурец консервированный	40/60	0,48	0,06	1,02	7,8	3,0
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/10/10/230/10/10	7,01	11,18	8,58	127,37	30,89
	Рыба припущенная	60/70	15,93	6,65	6,25	154,67	3,72
	Рис отварной	120/150	6,37	5,0	40,2	225,0	0
	Кисель из яблок	150/200	0,14	0,13	23,73	121,0	7,48
	Итого:		29,93	23,02	79,78	635,84	45,09
полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60/25/70/50	5,13	7,46	32,08	374,0	0
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		11,9	9,94	41,82	468,05	0,99
ужин	Котлета капустная	150/150	2,88	6,36	0,56	93,1	15,05
	Картофель тушеный	150/150	3,15	9,6	22,7	181,05	31,86
	Чай сладкий с молоком	150/200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36
	Итого:		9,97	18,49	40,98	375,42	48,27
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	6,08	0,64	39,36	188,0	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		9,08	1,24	59,36	293,0	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			68,05	61,84	278,96	2167,94	116,82

## День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Икра кабачковая (для детского питания)	40/60	1,1	7,25	4,46	57,48	4,2
	Макароны отварные	150/170	5,47	4,49	34,87	233,6	0
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	40/60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015
	Кофейный напиток без молока	150/200	0,3	0,07	12,37	46,99	0
	Итого:		15,68	25,68	68,04	559,11	4,215
10:00	Витаминизированный напиток	200/200	0	0	19,4	75,0	20,0
	Итого:		0	0	19,4	75,0	20,0
обед	Сельдь с луком, маслом растительным	25/25	3,09	3,0	0,5	41,48	0,88
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/5/230/5	7,57	7,8	9,25	136,4	47,83
	Пудинг из говядины	60/80	19,7	17,1	2,0	240,5	0,16
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	60/60/75/75	3,4	5,06	18,56	145,0	60,57
	Компот из яблок	150/200	0,11	0	25,83	103,74	27,9
	Итого:		33,87	32,96	56,14	667,12	137,34
полдник	Ватрушка с изюмом	50/70	8,0	3,01	62,71	220,76	0,14
	Кисломолочная продукция	165/165	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		14,77	5,49	72,45	314,81	1,13
ужин	Рыба тушеная с овощами	180/30/250/60	4,67	10,71	44,4	278,95	7,29
	Чай с молоком полусладкий	150/200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36
	Кондитерское изделие	50/50					
	Итого:		7,61	13,24	62,12	380,22	8,65
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,57	0,37	23,12	110,45	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		6,57	0,97	43,12	215,45	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			78,5	78,34	321,27	2211,71	171,335

## День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/30/160/50	21,83	10,88	56,78	541,23	0,46
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82
	Итого:		26,08	14,45	78,37	644,13	2,28
10:00	фрукты	227/227	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2
	Итого:		0,84	0,84	20,7	99,6	21,2
обед	Икра свекольная	40/60	1,44	6,06	7,08	49,2	6,68
	Бабушкин суп с окорочками	150/10/230/15	9,04	12,11	14,15	133,09	20,01
	Рыба запеченная с картофелем по-русски с соусом молочным	180/220	18,76	21,53	34,24	392,5	18,4
	Кисель фруктовый	150/200	0,14	0,13	30,45	121,0	7,48
	Итого:		29,38	39,83	86,64	695,79	52,57
полдник	Печенье витаминизированное	50/50	2,95	4,0	30,48	162,5	0
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		9,72	6,48	40,22	256,55	0,99
ужин	Голубцы овощные с соусом сметанным	150/30/200/50	4,49	14,05	28,26	228,27	94,11
	Чай с молоком	150/200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36
	Итого:		7,43	16,58	45,98	329,54	95,47
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	5,75	0,37	23,12	177,9	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		8,75	0,97	43,12	282,9	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			82,2	79,15	315,03	2308,51	172,51

## День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Омлет натуральный	60/70	6,6	17,7	11,4	286,0	3,31
	Бутерброд с сыром	30/10/30/10	3,12	3,21	0	42,24	0,33
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82
	Итого:		10,85	21,27	32,99	388,9	5,13
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0	0,3	30,3	138,0	3,0
	Итого:		1,0	0,3	30,3	138,0	3,0
обед	Салат «винегрет»	25/50	0,34	1,25	2,22	21,24	2,44
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20/230/20	8,68	6,06	22,09	155,64	20,69
	Оладьи из печени по-кунцевски с маслом сливочным	70/3/70/3	14,8	11,0	10,4	201,6	21,7
	Рис «мозаика»	120/150	4,2	5,61	46,0	212,5	21,66
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,08	0,08	11,95	47,3	2,0
	Итого:		28,1	24,0	92,66	638,28	68,49
полдник	Расстягай с повидлом	60/90	3,89	5,3	27,32	157,21	55,41
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		10,66	7,78	37,06	251,26	56,4
ужин	Овощное рагу	180/220	1,9	8,0	4,13	110,0	0,5
	Чай полусладкий с молоком	150/200	2,94	2,53	17,72	101,27	1,36
	Кондитерское изделие						
	Итого:		4,84	10,53	21,85	211,27	1,86
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	4,25	0,44	27,55	122,2	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		7,25	1,04	47,55	227,2	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			62,7	64,92	262,41	1854,91	134,88



## День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	150/200	5,64	9,06	38,37	222,38	1,95
	Бутерброд горячий с сыром, маслом	45/60	8,81	13,39	16,34	221,04	0,015
	Какао с молоком	150/200	2,45	2,05	18,48	99,03	0,91
	Итого:		16,9	24,5	73,19	542,45	2,875
10:00	Витаминизированный напиток	100/100	0	0	9,7	37,5	10,0
	фрукты	229/229	0,84	0,84	20,7	99,6	21,2
	Итого:		0,84	0,84	30,4	137,1	31,2
обед	Салат «Здоровье»	40/60	0	6,3	0	72,6	0
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5/230/5	1,7	5,36	9,2	95,68	16,88
	Суфле из кур	65/75	21,1	21,4	1,4	245,63	0,15
	Картофель отварной в молоке	150/150	3,14	7,04	27,21	184,76	27,15
	Отвар из шиповника с витамином С	150/200	0,54	0	11,42	47,92	176,0
	Итого:		26,48	40,1	49,23	646,59	220,18
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/10/70/20	5,6	2,6	70,0	235,1	1,09
	Молоко кипяченое	150/200	6,77	2,48	9,74	94,05	0,99
	Итого:		12,37	5,08	79,74	329,15	2,08
ужин	Икра свекольная	40/60	1,75	4,53	7,23	74,13	8,76
	Ежики рыбные в молочном соусе	120/30/150/50	18,54	10,53	30,56	251,03	3,29
	Чай полусладкий	150/200	0,12	0,03	6,51	24,64	0,06
	Итого:		20,41	15,09	44,3	349,8	12,11
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	3,81	0,4	24,69	118,0	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		6,81	1,0	44,69	223,0	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			83,81	86,61	321,55	2228,09	268,445

## День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/200	4,8	8,6	28,8	202,3	1,04
	Бутерброд с сыром	30/10/30/10	3,12	3,21	0	42,24	0,33
	Кофейный напиток на молоке	150/200	4,25	3,57	21,59	102,9	1,82
	Итого:		9,05	12,17	50,39	305,2	2,86
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0	0,3	30,3	138,0	3,0
	Итого:		1,0	0,3	30,3	138,0	3,0
обед	Салат из свеклы с консервированным огурцом	40/60	0,81	8,04	4,59	47,22	5,42
	Суп картофельный с рыбой	150/200	13,21	4,11	6,66	116,24	24,0
	Азу	190/230	21,82	25,68	19,48	332,8	22,71
	Компот из свежих яблок с витамином С	150/200	0,21	0,21	15,27	62,0	8,91
	Итого:		36,05	38,04	46,0	558,26	61,04
полдник	Пирожки печеные с картофелем	60/70	2,57	5,2	34,4	174,0	6,0
	Кисель фруктовый	150/200	0,68	0,15	36,39	107,12	45,0
	Итого:		3,25	5,35	70,79	281,12	51,0
ужин	Пюре из гороха с маслом	150/200	4,8	8,6	28,8	202,3	1,04
	Бутерброд с маслом	30/5/30/5	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03
	Чай сладкий	150/200	0,12	0,03	12,99	49,27	0,01
	Итого:		14,64	15,74	33,81	370,76	7,46
Хлеб на весь день	пшеничный	10/24	5,7	0,6	36,9	176,25	0
	ржаной	20/30	3,0	0,6	20,0	105,0	0
	Итого:		8,7	1,2	56,9	281,25	0
Соль на весь день		2/4					
Всего за день			72,69	72,8	288,19	1934,59	125,36
Всего за 10 дней			738,91	740,92	3033,06	21823,85	1553,2