

**Наименование блюд, химический состав и калорийность
примерного десятидневного меню**

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 1					
Завтрак					
1. Плов фруктовый	200	23,84	13,96	49,76	229
2. Батон с маслом	45	2,38	6,70	15,04	144
3. Кофейный напиток без молока	200	2,88	2,69	16,98	158
Всего:	445	29,1	23,35	81,78	531
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:					51,8
Обед					
1.Суп с клецками на м/бульоне	200	3,70	2,00	20,67	112,5
3.Капуста тушёная с мясом	230	17,32	22,45	15,82	230,9
3.Солёный огурец	50	0,74	1,43	1,95	47,8
4.Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
5.Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	720	23,97	26,28	70,33	587,8/555,5
Полдник					
1. Кисломолочный продукт(кефир,ряженка)	200	6,5	5	9	128,1
2.Печенье, вафли	50	4,3/1,14	5,11/1,98	40,3/41,4	175,1/186,4
Всего:	250				303,2/314,5
Ужин					
1. Каша молочная пшениная	200	7,09	7,41	26,61	224,9
2. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
3. Чай	200	0,03	---	15,08	50,4
4. Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,40	---	9,80	51,7
Всего:	540	10,52	7,77	72,55	434,2
Всего за 1-й день:		70,21	65,92	258,92	1908,4/1887
День 2					
Завтрак					
1.Каша молочная гречневая	200	6,69	7,61	26,21	222,3
2.Батон с масломи сыром	57	6,97	9,05	30,14	217,2
3.Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,26	14,21	143,1
Всего:	457	16,18	18,92	70,56	582,6
2-й завтрак					
1. Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,40	---	9,80	51,7
Обед					
1.Рассольник на м/бульоне со сметаной	200	2,82	3,90	12,30	99,4
2.Жаркое с говядиной	230	15,27	15,60	22,76	267,7
3. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
4. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	670	21,18	21,56	71,62	563,7/517,9
Полдник					
1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,92	107,6
2.Гренки ржаные	50	3,17	3,2	11,98	89,48
Всего:	250				197,08
Ужин					
1. Котлета рыбная любительская	70	9,14	4,92	1,94	95,6
2. Гороховое пюре	130	5,2	4,5	18,9	145,7
3.Свекла отварная	50	0,88	1,66	4,67	54,8
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
4. Чай/чай сладкий с лимоном	200	0,03/0,2	---	15,08/13	57,5/50,4
Всего:	490	17,81/ 17,79	9,78/9,37	65,6/ 71,21	460,8/453,7
Всего за 2-й день:		55,95/ 55,93	50,26/ 49,85	217,93/ 223,54	1855,88/ 1802,98

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 3					
Завтрак					
1.Каша пшеничная вязкая	200	7,09	7,41	26,61	225
2. Батон с маслом	45	2,38	6,70	15,04	144
3.Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,26	14,21	143,1
Всего:	445	12,18	16,72	60,11	512,1
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Борщ на кур/бульоне	200	3,52	5,03	15,78	65
2.Куриная подлива	70	18,08	18,06	28,26	232,4
3.Отварные макароны	160	3,64	4,02	24,91	170,7
4.Икра кабачковая	50	0,36	1,41	2,31	119
5. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
6. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	720	27,81	28,92	103,15	718,4/670,6
Полдник					
1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,92	107,6
2.Гренки пшеничные	50	3,47	3,3	12,4	95,8
Всего:	250				286,56
Ужин					
1. Запеканка творожная	150	26,75	17,65	36,37	271,9
2. Соус сметанный	50	1,62	3,44	18,57	44,8
3. Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	107,2
4.Чай	200	---	---	9,98	50,4
5,Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,34	---	9,72	49,7
Всего:	530	19,82/ 20,71	14,87/16,1	77,44/ 76,85	633,7
Всего за 3-й день:		60,59/ 61,48	60,51/61,7 4	250,85/ 250,26	2207,8
День 4					
Завтрак					
1.Каша молочная геркулесовая	200	7,83	9,14	24,46	216,4
2. Батон с маслом и сыром	57	6,97	9,05	30,14	217,2
3. Кофейный напиток без молока	200	2,88	2,69	16,98	158
Всего:	457	17,32	20,45	68,81	576,7
2-й завтрак					
1.Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Суп рисовый на м/бульоне	200	4,48	2,41	13,13	101,5
2.Овощи тушеные	130	1,94	5,46	12,7	103,7
3. Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6
4. Солёный огурец	50	0,74	1,43	1,95	47,8
5. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
6. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	690	29,69	29,87	88,61	861,1/811,7
Полдник					
1. Кисломолочный продукт(йогурт, снежок)	150	4,86	4,5	19,44	110,7
2.Фрукты св.(яблоко,банан, апельсин,груша)	100	0,40	---	9,8	51,7
Всего:	250				140,2
Ужин					
1. Омлет натуральный	200	14,6	29,24	11,66	366,16
2.Зеленый горошек консервированный	50	1,78	3,11	1,91	50
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
4. Чай	200	---	---	9,98	50,4
Всего:	490	17,5	29,36	51,32	555,5
Всего за 4-й день:		69,37	84,18	228,18	2202,5

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 5					
Завтрак					
1.Суп молочный с макарон. изделиями	200	7,63	8,12	28,24	187
2. Батон с маслом	45	2,38	6,70	15,04	144
3.Какао на молоке	200	3,44	2,98	15,3	163
Всего:	445	13,44	17,8	58,58	494
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Суп гороховый на м/бульоне	200	4.75	3,36	19,07	149,2
2.Тефтеляв томатном соусе	80	5,85	5,83	8,10	118,6
3.Пюре картофельное	130	13,52	15,70	22,21	104,3
4.Соленый огурец/сельдь солёная	50/30	0,74/1,21	1,43/1,73	1,95/3,17	47,8/53,6
5. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
6. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	700	27,32/27,79	28,12/28,4 2	85,02/86,24	616,5/622,3
Полдник					
1. Кисель	150	---	---	29,59	129,81
2.Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,34	---	9,72	49,7
Всего	250				178,8
Ужин					
1.Каша рисовая вязкая	200	4,65	5,2	44,51	221
1. Булочка с повидлом	90	6,36	4,18	40,96	318,3
2. Чай	200	---	---	9,98	50,4
Всего:	490	8,77	8,89	58,08	648
Всего за 5-й день:		52,68	66,51	233,16	2006,3/2012,1
День 6					
Завтрак					
1.Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,3	78,5
2.Макароны отварные	110	3,64	4,02	24,91	170,7
3. Батон с маслом и сыром	57	6,97	9,05	30,14	217,2
4. Кофейный напиток без молока	200	2,88	2,69	16,98	158
Всего:	417	14,93	16,34	47,42	624,4
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:					
Обед					
1.Суп полевой на м/б/	200	8,54	9	21,8	202
2.Голубцы ленивые с отварным мясом	230	14,43	16,59	15,41	306,3
3.Солёный огурец	50	0,74	1,43	1,95	47,8
4. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
5. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	720				533,3/501,7
Полдник					
1. Кисломолочный продукт(кефир,ряженка)	200	6,5	5,0	9	128,1
2.Мармелад/ зефир	50/50	0,01/0,1	-/0,1	7,94/79,8	132/323
Всего:	250				256,5/286,1
Ужин					
1. Манная каша на молоке	200	9,44	14,00	38,56	310,78
2. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
3. Чай	200	---	---	9,98	57,2
4. Фрукты св. (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,40	---	9,80	50,4
Всего:	540	12,84	14,36	79,4	526,88
Всего за 6-й день:		57,56	54,7	211,62	2056,7/2068

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 7					
Завтрак					
1.Каша пшенинная на молоке	200	7,09	7,41	26,61	224,9
2.Какао на молоке	200	3,44	2,98	15,3	163
3.Батон с масломи сыром	57	6,97	9,05	30,14	217,2
Всего:	457	17,5	19,44	72,05	605,1
2-й завтрак					
1. Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин, груша)	100	0,40	---	9,8	51,7
Всего:					
Обед					
1.Свекольник на м/б со сметаной	200	3,45	4,92	12,18	76,4
2.Плов с говядиной	230	16,3	16,3	34,68	173
3. Икра кабачковая	50	0,36	1,41	2,31	119
4. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
5. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	720	22,29	23,4	77,25	565,7/549,2
Полдник					
1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,92	107,6
2.Гренки ржаные	50	3,17	3,2	11,98	89,48
Всего:	250				277
Ужин					
1. Тефтеля рыбная	70	9,14	4,92	1,94	95,6
2. Рагу овощное	130	1,94	5,46	12,7	103,7
3. Соленый огурец	40	0,68	1,36	1,85	45,7
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
4. Чай/ Чай сладкий с лимоном	200	0,03/0,2	---	15,08/13	57,5/50,4
Всего:	480	15,62	10,84	63,7	409,7/402,6
Всего за 7-й день:		56,19	53,68	223,15	1909,2/1902,1
День 8					
Завтрак					
1.Каша геркулес на молоке	200	7,83	9,14	24,46	216,4
2. Батон с маслом	45	2,38	6,70	15,04	144
3.Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,26	14,21	143,1
Всего:	445	12,72	18,1	53,71	503,4
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Суп с вермишелью на к/б	200	4,39	4,21	13,05	85,6
2.Жаркое с курицей	230	15,27	15,6	22,76	267,7
3.Соленый огурец/сельдь солёная	50/30	0,74/1,21	1,43/1,73	1,95/3,17	47,8/53,6
4. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
5. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	720	28,32/27,65	25,22/24,76	94,21/93,43	551,4/557,2
Полдник					
1. Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,92	107,6
2. Гренки пшеничные	50	3,47	3,3	12,4	95,8
Всего:	250				286,5
Ужин					
1.Сырники со сгущенным молоком(сметан.соусом)	200	17,54	12,05	17,15	247
2. Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	107,2
3. Чай	200	---	---	9,98	57,2
4. Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,40	---	9,80	50,4
Всего:	530	31,77	21,45	95,68	588
Всего за 8-й день:		73,59/61,86	64,77/58,96	253,75/252,71	1998,3/2004,1
Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	

День 9					
Завтрак					
1.Каша молочная рисовая	200	4,65	5,2	44,51	221
2. Батон с маслом	45	2,38	6,70	15,04	144
3. Кофейный напиток без молока	200	2,88	2,69	16,98	158
Всего:	445	9,54	14,16	73,76	508
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Щи на мясном бульоне	200	2,08	3,94	7,38	51,7
2.Суфле мясное	80	12,38	11,83	7,6	242,1
3.Отварные макаронные изделия	120	3,64	4,02	24,91	170,7
4.Икра кабачковая/Свекла отварная	50/50	0,36/0,88	1,41/1,66	2,31/4,67	119/54,8
5. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
6. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	690	21,19/20,67	21,85/21,6	76,45/74,09	780,1/684
Полдник					
1.Кисломолочный продукт(йогурт,снежок)	150	3,65/4,86	3,38/4,5	14,58/19,44	83,03/110,7
2. Фрукты св.(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,40	---	9,8	51,7
Всего:	250				134,73/162,4
Ужин					
1. Омлет	200	14,06	29,24	11,6	366,16
2. Кукуруза консервированная	50	1,78	3,11	1,91	50
3. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	107,2
4. Чай	200	---	---	9,98	50,4
Всего:	490	9,78	7,66	78,25	479,7
Всего за 9-й день:	1975	44,86	47,42	234,46	1977/1896
День 10					
Завтрак					
1.Каша пшеничная на молоке	200	7,09	7,41	26,61	225
2. Батон с масломи сыром	57	6,97	9,05	30,14	217,2
3. Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,26	14,21	143,1
Всего:	457	16,58	18,72	70,96	585,3
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1.Суп фасолевый на м/б	200	2,03	4,85	8,08	118
2.Бефстроганов из печени	70	11,35	10,44	2,08	225,8
3.Греча	130	4,22	3,4	18,4	234,4
4. Свекла отварная/икра кабачковая	50	0,88/0,36	1,66/1,41	4,67/2,31	54,8/119
5. Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	12,83	94,5
6. Компот из с/ф / с/м ягод	200	0,01/0,14	---	19,06/13,1	102,1/69,8
Всего:	690	20,17/19,79	20,5/17,55	62,76/65,96	825,5/890
Полдник					
1. Кисель	150	---	---	29,59	129,8
2. Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин,груша)	100	0,40	---	9,80	51,7
Всего:	250				180,8
Ужин					
1.Каша дружба	200	7,29	7,76	38,6	213,1
2. Булочка домашняя	90	6,36	4,18	40,96	318,3
2. Чай	200	---	---	9,98	50,4
Всего:	490	7,12	4,18	61,39	576,5
Всего за 10-й день:		44,65/44,27	43,4/40,45	205,26/ 208,46	2137,1/ 2101,6
Всего за 10-ть дней:					20202,9/ 20286,9