

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

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 1					
Завтрак					
1. Плов фруктовый	150	17,8	10,47	37,3	171,7
2.Батон с маслом	35	1,78	5.0	11,2	108
3. Кофейный напиток без молока	170	2,16	2,0	12,7	118,5
Всего:	355	21,7	17,4	61,2	398,2
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1. Суп с клецками на м/бульоне	150	2,70	1,5	15,5	84,3
2. Капуста тушёная с мясом	180	12,9	16,8	11,86	173,1
3. Солёный огурец	40	0,55	1,07	1,46	35,8
4. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
5. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550	18,0	19,7	61,41	440,5/398,7
Полдник					
1. Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,8	3,4	6,0	117,3
2. Печенье, вафли	50/50	2,3/2,7	6,7/3,2	27,1/17,4	175,0/186,4
Всего:	200	7,1/7,5	10,1/6,6	33,1/23,4	295,3/222,7
Ужин					
1. Каша молочная пшенная	150	5,31	5,55	19,9	168,6
2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,8	80,4
3. Чай	170	0,02	---	11,03	49,5
4.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	450	7,89	5,82	54,4	330,2
Всего за 1-й день:		52,6	49,4	194,1	1516/1401,6
День 2					
Завтрак					
1. Каша молочная гречневая	150	5,0	5,7	19,7	166,7
2.Батон с маслом и сыром	43	5,2	6,7	22,6	162,9
3. Кофейный напиток с молоком	170	1,89	1,69	10,6	107,3
Всего:	363	12,13	14,19	52,9	437,0
2-й завтрак					
1.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Обед					
1. Рассольник на м/бульоне со сметаной	150	2,12	2,93	9,23	74,6
2. Жаркое с говядиной	180	11,45	11,70	17,07	200,8
3. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,9
4. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,7	76,5/34,7
Всего:	510	15,89/16	16,17	53,72/48,22	422,8/381
Полдник					
1.Молоко кипяченое	150	4,7	3,85	8,7	84
2. Гренки ржаные	50	3,17	3,2	11,98	89,48
Всего:	200	8,6	7,5	20,8	173,48
Ужин					
1. Котлета рыбная любительская	60	6,85	3,69	1,45	71,7
2. Гороховое пюре	100	3,9	3,37	14,1	109,2
3. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	80,4
4. Чай/ чай сладкий с лимоном	170	0,02/0,18	---	11,3/10,9	49,5/50,4
5. Свекла отварная	40	0,66	1,25	3,50	41,1
Всего:	400	13,4	7,34	49,2	345,5/348,2
Всего за 2-й день:		42,0/41,2	37,7/37,41	163,45/ 167,7	1432/ 1392,9

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 3					
Завтрак					
1. Каша пшеничная вязкая	150	5,32	5,56	19,96	168,75
2.Батон с маслом	35	1,8	5,0	11,3	108,0
3. Кофейный напиток с молоком	170	1,9	1,7	10,7	107,3
Всего:	355	9,1	12,5	45,1	375,1
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1. Борщ на кур/бульоне	150	2,64	3,77	11,84	48,7
2.Куриная подлива	50	13,56	13,55	21,20	174,3
3.Отварные макароны	130	2,73	3,02	18,68	128,0
4. Икра кабачковая	40	0,27	1,06	1,73	89,2
5. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
6. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,7	76,5/34,7
Всего:	550	20,8/20,9	21,69	77,36/71,8	570/528,2
Полдник					
1.Молоко кипяченое	170	4,7	3,85	8,7	84
2. Гренки пшеничные	30	3,17	3,2	11,98	95,8
Всего:	200	8,87	7,7	21,88	195
Ужин					
1. Запеканка творожная	110	20,06	13,24	27,28	203,93
2. Соус сметанный	40	1,22	2,58	13,93	33,60
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
4. Чай	170	-----	---	7,49	49,5
5.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	450	14,87	11,15	58.08	476,7
Всего за 3-й день:		45,44	45,38	188,14	1668/1626,7
День 4					
Завтрак					
1. Каша молочная геркулесовая	150	5,87	6,86	18,35	162,30
2.Батон с маслом и сыром	43	5,2	6,7	22,6	162,9
3. Кофейный напиток без молока	170	1,89	1,70	10,66	118,5
Всего:	363	12,99	15,34	51,61	432,5
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,58	---	7,61	51,7
Обед					
1. Суп рисовый на м/бульоне	150	3,36	1,81	9,85	76,1
2. Овощи тушеные	120	1,46	4,1	9,53	77,78
3. Суфле из печени	60	14,3	6,2	4,8	153,4
4. Солёный огурец	40	0,56	1,07	1,46	35,8
5. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
6. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,7	76,5/34,7
Всего:	550	22,27	22,40	66,46	643,5/601,7
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)	80	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	230	4,47	3,75	20,94	121,73/149,4
Ужин					
1. Омлет натуральный	150	11,9	10,5	8,1	174,3
2.Зеленый горошек консервированный	50	1,19	2,07	1,27	33
2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
3. Чай	170	---	---	7,49	49,5
Всего:	400	14.48	20,7	37,85	315,1
Всего за 4-й день:		53,39	61,82	170,5	1570/1528,2

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 5					
Завтрак					
1. Суп молочный с макарон. изделиями	150	5,72	6,09	21,18	140,2
2.Батон с маслом	35	1,79	5,03	11,28	108,00
3. Какао на молоке	170	2,58	2,24	11,48	122,2
Всего:	355	10,8	13,35	43,94	370,4
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1. Суп гороховый на м/бульоне	150	3,56	2,52	14,30	111,90
2.Тефтели в томатном соусе	60	4,39	4,37	6,08	88,9
3.Пюре картофельное	120	10,14	11,78	16,66	78,2
4.Солёный огурец/сельдь солёная	40/23	0,5/0,91	1,07/1,30	1,46/2,38	35,8/ 40,2
5. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
6. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550/533	20,8/20,31	20,04/21,32	64,7/63,34	391,3/349,5
Полдник					
1. Кисель	150	---	---	22,19	96,83
2.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	80	0,27	---	8,24	38,78
Всего:	230	0,27		30,43	135,61
Ужин					
1. Каша рисовая вязкая	150	3,49	3,90	33,38	165,7
2.Булочка с повидлом	80	4,77	3,14	30,72	238,73
3. Чай	170	---	---	7,49	49,5
Всего:	400	9,92	10,57	66,98	463,7
Всего за 5-й день:		42,37/42/32	43,96/44,19	213,6/212,3	1412,7/1570,9
День 6					
Завтрак					
1. Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,3	78,5
2.Макароны отварные	100	2,73	3,02	18,68	128,03
3. Батон с маслом сыром	43	5,23	6,79	22,61	162,90
4. Кофейный напиток без молока	170	2,16	2,02	12,74	118,50
Всего:	363	11,2	12,26	35,58	501,4
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:					51,7
Обед					
1.Суп полевой на м/б	150	7,71	7,32	15,3	166,6
2. Голубцы ленивые с отварным мясом	180	10,82	12,44	11,56	229,7
3. Солёный огурец	40	0,56	1,07	1,46	35,8
4. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
5. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550	16,33	16,97	46,73	477/435,2
Полдник					
1. Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,8/6,5	3,4/5	6,0/9	117,3/128,1
2. Мармелад, зефир	50	0,01/0,1	0,1	7,94/79,8	132/323
Всего:	200	4,84/5,1	3,456	37,8/42,3	245,7/275,3
Ужин					
1. Манная каша на молоке	150	7,08	10,5	28,92	233,08
2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
3. Чай	170	---	---	7,49	49,5
4.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	450	9.63	10.77	59,56	395
Всего за 6-й день:		44,95	46,38	172,35	1670,8/1658,6

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 7					
Завтрак					
1. Каша пшеничная на молоке	150	5,32	5,56	19,96	168,68
2.Батон с маслом и сыром	43	5,23	6,79	22,61	162,9
3.Какао на молоке	170	2,58	2,24	11,48	122,2
Всего:	363	13,13	14,58	54,04	453,7
2-й завтрак					
1.Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Обед					
1. Свекольник на м/б со сметаной	150	2,59	3,69	9,14	57,30
2.Плов с говядиной	180	9,66	9,36	23,15	134
3. Икра кабачковая	40	0,27	1,06	1,73	89,2
4. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
5. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550	16,72	17,55	57,94	424/388,2
Полдник					
1.Молоко кипяченое	150	4,7	3,85	8,7	84
2. Гренки ржаные	50	3,17	3,2	11,98	89,48
Всего:	200	8,6	7,5	20,8	173,48
Ужин					
1. Тефтеля рыбная	60	6,86	3,69	1,46	71,70
2. Рагу овощное	110	1,46	4,10	9,53	77,7
3. Солёный огурец	30	0,56	1,07	1,46	35,8
4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
5. Чай/ Чай сладкий с лимоном	170	0,02/0,18	---	7,49/10,9	49,5/46,5
Всего:	400	11,71	8,13	47,77	308,5
Всего за 7-й день:		42,14	40,26	167,36	1412,9/1377,1
День 8					
Завтрак					
1. Каша геркулес на молоке	150	5,87	6,86	18,35	162,30
2.Батон с маслом	35	1,79	5,03	11,28	108,00
3. Кофейный напиток с молоком	170	1,89	1,70	10,66	107,3
Всего:	355	9,54	13,58	40,28	377,6
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:					51,8
Обед					
1. Суп с вермишелью на к/б	150	3,29	3,16	9,79	64,2
2.Жаркое с курицей	180	11,45	11,7	17,08	200,8
3. Солёный огурец/сельдь солёная	40/23	0,56/0,91	1,07/1,30	1,46/2,38	35,8/40,2
4. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
5. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550/53 3	21,24/20,74	18,92/18,57	70,66/70,07	413,1/375,7
Полдник					
1.Молоко кипяченое	170	4,7	3,85	8,7	84
2. Гренки пшеничные	30	3,17	3,2	11,98	89,4
Всего:	200	8,87	7,7	21,88	173,4
Ужин					
1. Сырники со сгущенным молоком(сметанныйсоус)	150	15	10,8	14,3	205
2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
3. Чай	170	0,02	---	11,3	49,5
4.Фрукты св. (яблоко, банан, апельсин, груша)	100	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	450	23,83	16,09	71,76	579
Всего за 8-й день:		55,19/46,4	48,58/44,22	190,31/189,53	1616/1579

Блюда	Химический состав				Ккал
	Выход	Б	Ж	У	
День 9					
Завтрак					
1. Каша молочная рисовая	150	3,49	3,90	33,38	165,7
2.Батонс маслом	35	1,79	5,03	11,28	108,0
3. Кофейный напиток без молока	170	1,89	1,70	10,66	118,5
Всего:	355	7,16	10,62	55,32	392,2
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Обед					
1. Щи на мясном бульоне	150	1,56	2,96	5,54	38,7
2. Суфле мясное	70	9,29	8,87	5,70	181,5
3.Отварные макаронные изделия	110	2,73	3,02	18,68	128,0
4.Свекла отварная/икра кабачковая	40	0,66/0,27	1,25/1,06	3,5/1,73	41,1/89,2
5. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
6. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550	15,89/15,5	16,39/16,2	57,34/55,57	536,6/542,9
Полдник					
1.Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	3,65/4,86	3,38/4,5	14,58/19,44	83,0/110,7
2.Фрукты св. (яблоко, банан, апельсин, груша)	80	0,27	---	8,24	38,78
Всего:	230	4,62	4,8	14,24	127,28
Ужин					
1. Омлет	150	11,9	10,5	8,1	174,3
2. Кукуруза консервированная	50	1,19	2,07	1,27	33
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	80,40
4. Чай	170	---	---	7,49	49,5
Всего:	400	7,34	5,75	58,69	360,2
Всего за 9-й день:		35,65/33,26	35,57/35,38	175,85/174,1	1456,7/ 1463
День 10					
Завтрак					
1. Каша пшеничная на молоке	150	5,32	5,56	19,96	168,7
2.Батон с масломи сыром	43	5,23	6,79	22,61	162,90
3. Кофейный напиток с молоком	170	1,89	1,70	10,66	107,3
Всего:	363	12,44	14,04	53,22	438,9
2-й завтрак					
1. Сок фруктовый	100	0,6	---	7,6	51,8
Всего:	100	0,59	---	7.61	51,7
Обед					
1. Суп фасолевый на м/б	150	1,52	3,64	6,06	88,5
2.Бефстроганов из печени	60	8,51	7,83	1,56	169,3
3. Греча	120	3,17	2,55	13,8	175,8
4. Свекла отварная/икра кабачковая	40	0,66/0,27	1,25/1,06	3,5/1,73	41,1/89,2
5. Хлеб ржаной	30	1,65	0,30	9,62	70,8
6. Компот из с/ф / с/м ягод	150	0,007/0,1	---	14,2/8,71	76,5/34,7
Всего:	550	15,13/14,84	15,4/13,16	47,1/49,47	622/628,3
Полдник					
1. Кисель	150	---	---	22,19	96,8
2.Фрукты св. (яблоко, банан, апельсин, груша)	80	0,27	---	8,24	38,7
Всего:	230	0,27		30,43	135,61
Ужин					
1. Каша дружба	150	5,5	5,8	23,1	159,8
2.Булочка домашняя	80	4.77	3,14	30,72	238,7
3. Чай	170	---	---	7,49	49,5
Всего:	400	12,61	13,33	78,9	493,8
Всего за 10-й день:		41,04/40,8	42,77/40,3	217,26/219,4	1742/1748,3
Всего за 10-ть дней:					14597,9/14625,3