

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150 | 3,06 | 3,26 | 11,16 | 79,54 | 236 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| Итого за завтрак | | 375 | 4,99 | 7,59 | 32,33 | 207 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат свекольный с черносливом | 40 | 0,71 | 3,0 | 9,8 | 66,81 | 20 |
| | Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 180 | 4,53 | 7,22 | 12,02 | 130,6 | 42 |
| | Котлета мясная | 60 | 8,6 | 7,88 | 8,48 | 141,14 | 176 |
| | Макаронные отварные с маслом | 120 | 7,0 | 7,7 | 31,1 | 124,47 | 204 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 380 |
| Итого за обед | | 620 | 24,11 | 26,33 | 83,89 | 624,22 | |
| Полдник | Запеканка творожная с подливой | 130 | 10,96 | 9,46 | 25,6 | 225,82 | 118 |
| | Молоко | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 965 |
| | Сухари | 15 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| Итого за полдник | | 325 | 16,07 | 14,19 | 40,24 | 348,52 | |
| Итого за день: | | 1420 | 45,67 | 48,21 | 166,56 | 1225,74 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,24 | 5,26 | 18,9 | 137,11 | 84 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Какао на молоке | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 249 |
| Итого за завтрак | | 383 | 12,17 | 15,52 | 43,85 | 361,72 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из тертой моркови с яблоком | 40 | 0,9 | 4 | 2,62 | 53 | 17 |
| | Борщ на курином бульоне со сметаной | 180 | 7,38 | 10,27 | 12,45 | 166,5 | 25 |
| | Тефтели мясные | 60 | 8,6 | 7,88 | 8,48 | 141,14 | 176 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Кисель из изюма | 180 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 380 |
| Итого за обед | | 620 | 22,59 | 26,52 | 62,38 | 632,24 | |
| Полдник | Пирожок со сгущённым молоком | 95 | 3 | 2,66 | 30,5 | 158,33 | 483 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263, 264 |
| | Фрукты (яблоко) | 95 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 368 |
| Итого за полдник | | 370 | 3,3 | 2,96 | 46,38 | 221,33 | |
| Итого за день: | | 1473 | 38,56 | 45,1 | 162,71 | 1231,08 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный пшениный | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Чай с молоком | 180 | 4,9 | 5,62 | 17,61 | 136,8 | 261 |
| Итого за завтрак | | 383 | 12,83 | 15,99 | 41,07 | 359,8 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из сельди | 40 | 3,98 | 4,88 | 0,68 | 87 | 120 |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 4,6 | 7,03 | 13,62 | 131,87 | 28, 44 |
| | Биточки мясные | 60 | 8,6 | 7,88 | 8,48 | 141,14 | 176 |
| | Овощное рагу | 120 | 1,78 | 3,23 | 8,13 | 69,34 | 77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| Итого за обед | | 620 | 21,6 | 23,62 | 49,87 | 574,95 | |
| Полдник | Суфле из печени | 120 | 17,36 | 7,84 | 5,94 | 181 | 321 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,02 | 5,6 | 20,4 | 150,0 | 253 |
| | Печенье | 10 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| Итого за полдник | | 330 | 23,14 | 14,42 | 33,78 | 372,7 | |
| Итого за день: | | 1433 | 58,07 | 54,13 | 175,89 | 1353,45 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки рыбные | 60 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 134 |
| | Капуста тушёная со сметаной | 90 | 3 | 4,57 | 9,02 | 102,33 | 200 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 249 |
| Итого за завтрак | | 375 | 16,08 | 17,57 | 61,2 | 418,19 | |
| II завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,5 | 9,6 | 120 |
| | Суп геркулесовый на курином бульоне | 180 | 4,6 | 7,03 | 13,62 | 131,87 | 44 |
| | Запеканка картофельная с мясом и подливой | 180 | 11,25 | 12,04 | 17,84 | 225 | 78 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из изюма | 180 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 242 |
| Итого за обед | | 620 | 19,56 | 19,68 | 55,45 | 527,67 | |
| Полдник | Омлет | 150 | 10,31 | 14,31 | 2,57 | 178,75 | 110 |
| | Молоко | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 965 |
| | Сушка | 15 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| | Фрукты (апельсин) | 95 | 0,42 | 0,14 | 6,075 | 30 | 97 |
| Итого за полдник | | 440 | 20,26 | 10 | 28,54 | 308,85 | |
| Итого за день: | | 1535 | 56,4 | 47,35 | 155,29 | 1300,71 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,02 | 5,6 | 20,4 | 150 | 253 |
| Итого за завтрак | | 375 | 11,27 | 14,9 | 46,3 | 364,5 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,32 | 2,4 | 0,95 | 26,9 | 120 |
| | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 81 |
| | Биточки мясные | 60 | 8,6 | 7,88 | 8,48 | 141,14 | 176 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Лимонный напиток | 180 | 0,09 | 0,01 | 16,3 | 63,14 | 242 |
| Итого за обед | | 620 | 17,9 | 18,11 | 51,17 | 559,91 | |
| | Булочка домашняя | 80 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 274 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,42 | 0,14 | 6,075 | 30 | 97 |
| Итого за полдник | | 360 | 4,75 | 8,4 | 43,79 | 215,5 | |
| Итого за день: | | 1455 | 34,42 | 41,51 | 151,36 | 1185,91 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| Итого за завтрак | | 383 | 7,93 | 10,37 | 32,44 | 253 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат летний | 40 | 0,38 | 2,45 | 1,23 | 28,56 | 15 |
| | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 180 | 4,6 | 7,03 | 13,62 | 131,87 | 44 |
| | Капуста тушеная с мясом | 180 | 9 | 7,5 | 7,36 | 255 | 336 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из изюма | 180 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 380 |
| Итого за обед | | 620 | 17,25 | 17,51 | 44,7 | 576,63 | |
| Полдник | Пудинг творожный с яблоком и подливой | 130 | 16,95 | 22,42 | 36,15 | 426,37 | 128 |
| | Молоко | 180 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 965 |
| | Сухари | 15 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| Итого за полдник | | 325 | 22,06 | 27,15 | 50,79 | 549,07 | |
| Итого за день: | | 1428 | 47,74 | 55,13 | 138,03 | 1424,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 5,93 | 8,86 | 21,25 | 189,02 | 64 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 249 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| Итого за завтрак | | 365 | 13,86 | 19,12 | 46,2 | 413,63 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат весенний | 40 | 0,64 | 3,01 | 2,5 | 39,17 | 17 |
| | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 | 34 |
| | Гуляш из мяса в сметанном соусе | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 152 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 206 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 380 |
| Итого за обед | | 620 | 12,0 | 16,88 | 50,65 | 496,86 | |
| Полдник | Омлет | 150 | 10,31 | 14,31 | 2,57 | 178,75 | 110 |
| | Чай с молоком | 180 | 4,9 | 5,62 | 17,61 | 136,8 | 261 |
| | Печенье | 10 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| Итого за полдник | | 340 | 15,97 | 20,91 | 27,62 | 357,25 | |
| Итого за день: | | 1425 | 42,33 | 57,01 | 134,57 | 1313,74 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,33 | 5,78 | 13,9 | 127,55 | 93 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Чай с молоком | 180 | 4,9 | 5,62 | 17,61 | 136,8 | 261 |
| Итого за завтрак | | 383 | 12,84 | 16,8 | 41,26 | 370,35 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,32 | 2,4 | 0,95 | 26,9 | 120 |
| | Суп манный с гречками на курином бульоне | 180 | 4,6 | 7,03 | 13,62 | 131,87 | 99 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 5,6 | 3,74 | 10,31 | 159,8 | 153 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| Итого за обед | | 620 | 13,24 | 13,77 | 43,84 | 390,97 | |
| Полдник | Суфле из печени | 120 | 17,36 | 7,84 | 5,94 | 181 | 321 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,02 | 5,6 | 20,4 | 150 | 253 |
| | Сушка | 15 | 0,76 | 0,98 | 7,44 | 41,7 | 42 |
| | Фрукты (банан) | 95 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 71,25 | 368 |
| Итого за полдник | | 410 | 24,27 | 14,8 | 49,53 | 443,95 | |
| Итого за день: | | 1513 | 50,85 | 45,47 | 144,73 | 1251,27 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | Вареники ленивые с маслом | 150 | 11,94 | 9,32 | 17,74 | 201,96 | 116 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/5/8 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Какао на молоке | 180 | 4,32 | 4,86 | 15,2 | 118,61 | 249 |
| Итого за завтрак | | 350 | 19,87 | 19,58 | 42,69 | 426,57 | |
| II завтрак | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 368 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | |
| Обед | Салат из свежих помидор | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,5 | 9,6 | 120 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 180 | 4,17 | 6,51 | 5,31 | 100,02 | 156 |
| | Плов с мясом | 180 | 10,33 | 11,68 | 27,79 | 259,46 | 163 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из сухофруктов с соком | 180 | 0,77 | 0,07 | 23,46 | 98 | 380 |
| Итого за обед | | 620 | 18,31 | 18,82 | 59,11 | 539,48 | |
| Полдник | Плюшка | 95 | 5,14 | 9,81 | 34,12 | 184,65 | 415 |
| | Чай с молоком | 180 | 4,9 | 5,62 | 17,61 | 136,8 | 261 |
| Итого за полдник | | 275 | 10,04 | 15,43 | 51,73 | 321,45 | |
| Итого за день: | | 1345 | 48,52 | 54,13 | 160,88 | 1320,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба тушёная в сметанном соусе | 90 | 8,77 | 2,77 | 2,92 | 72,01 | 139 |
| | Морковь тушёная | 60 | 9 | 7,5 | 7,36 | 255 | 336 |
| | Батон с маслом | 40/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,02 | 5,6 | 20,4 | 150 | 253 |
| Итого за завтрак | | 375 | 24,72 | 20,2 | 42,87 | 574,51 | |
| II завтрак | Соки фруктовые | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат витаминный | 40 | 0,51 | 4,55 | 4,78 | 63 | 1 |
| | Рассольник на курином бульоне | 180 | 4,29 | 7,16 | 12 | 127,95 | 50 |
| | Ленивые голубцы в сметанном соусе | 180 | 12,33 | 9,54 | 8,97 | 170,64 | 151 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Лимонный напиток | 180 | 0,09 | 0,01 | 16,3 | 63,14 | 242 |
| Итого за обед | | 620 | 19,82 | 21,74 | 43,1 | 497,13 | |
| Полдник | Омлет | 150 | 10,31 | 14,31 | 2,57 | 178,75 | 110 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263 |
| | Печенье | 10 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
| Итого за полдник | | 340 | 12,61 | 17,21 | 33,85 | 333,85 | |
| Итого за день: | | 1435 | 57,65 | 59,25 | 129,92 | 1451,49 | |