

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша ячневая на молоке	180	3,71	4,57	29,40	173,25		№168/41
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Сок	100	0,40	0,10	13,20	55,33	0,2	№399
Обед:	Морская капуста	50	0,50	5,00	3,50	61,00		№ 11/1
	Щи со сметаной на м/б	180	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	№ 67
	Биточек мясной	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Картофель по "Деревенски"	130	2,48	3,74	19,94	123,37		№ 318/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Йогурт	250	7,50	6,25	47,50	275,00	0,2	№ 401/й
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,33	5,73	20,72	159,72	1	№ 93/1
	Кондитерское изделие	30	1,44	8,40	19,20	159,00		№ 702
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
Итого за первый день:		1955	50,92	63,24	302,41	1976	18,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
------------	--------------------	----------------	----------------------	-------------------------------	--------------	--------------

			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	180	5,25	5,47	29,06	186,75		№168/37
	Какао напиток с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд со сгущённым молоком	65	2,94	4,64	32,57	184,36	0,12	№ 2/2
Завтрак 2:	Отвар шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398
Обед:	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50	2,18	№ 55
	Суп " Кудрявый"	180	4,83	5,29	14,42	124,60	0,98	№ 76/1
	Ёжики мясные	150	11,81	11,95	10,54	197,50	0,59	№ 288/1
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,04	37,25	1,19	№ 348
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,6	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Ацидофилин	250	7,50	7,50	10,00	125,00	0,20	№ 401/3
Ужин:	Овощи тушёные со сметаной	220	9,70	23,58	29,61	369,60	15,99	№ 147/1
	Сыр	15	3,90	4,05		52,50		№ 7(с)
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,81	№ 391
Итого за второй день:		1950	61,82	71,85	257,46	1908,1	24,52	

 Astels ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ	Примерное меню	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 3 из 20
---	-----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,59	4,59	33,68	194,63		№168 /45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№1
Завтрак 2:	Отвар кураги	100	0,40	0,02	12,10	47,40	0,2	№ 398/3
Обед:	Салат из репчатого лука	50	0,67	3,10	3,90	46,05	4,75	№ 11
	Суп "Сельский" с пшеном и сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,6	№ 80/5
	Бигус с колбасой	220	3,91	11,74	18,29	194,48	27,09	№ 338/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Ряженка	250	7,00	6,25	10,50	127,50	0,75	№ 401/5
Ужин:	Уха из свежей горбуши	180	30,44	7,53	15,75	252,00	2,07	№ 257/1
	Выпечка	70	5,10	8,76	37,74	250,60		№ 469
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за третий день:		1995	70,46	58,742	274,53	1901,89	43,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша манная с молоком	180	3,83	4,46	31,31	181,13		№ 168/44
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Батерброд с маслом шоколадным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1/2
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	0,90	0,10	3,00	34,00	0,03	№ 398/1
Обед:	Яйцо варёное	54	6,86	6,22	0,38	85,06		№ 213
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	№ 57
	Бефстроганов	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№ 277
	Рис припущенный	130	3,16	4,67	31,80	181,09		№ 315
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Снежок	250	7,50	6,25	27,50	195,00	0,20	№ 401/с
Ужин:	Запеканка творожно - рисовая	180	32,43	16,99	35,86	403,20	0,36	№ 236
	Молоко сгущённое	25	1,70	2,13	23,33	82,50	0,20	№ 351/1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	35,64	188,00		№ 700
Итого за четвёртый день:		1984	90,94	72,602	298,58	2174,35	11,578	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,80	5,47	32,99	200,25		№ 168/38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398/2
Обед:	Икра кабачковая	50	0,46	2,36	2,96	34,80	2,76	№ 53/1
	Суп с консервированным горошком и сметаной	200	4,39	4,22	13,09	107,80	4,65	№ 81/1
	Котлета мясная	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Компот сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Кефир	250	7,50	8,00	10,00	142,50	0,18	№ 401
Ужин:	Суп пюре картофельный	220	4,28	5,31	20,71	147,84	7,53	№ 99/1
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,10	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за пятый день:		2045	55,22	55,442	275,32	1817,38	17,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,59	4,59	33,68	194,63		№ 168/45
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Сок	100	0,40	0,10	13,20	55,33	0,20	№ 399
Обед:	Салат из консервированных огурцов	50	0,68	2,60	4,30	43,30	6,00	№ 22
	Суп лапша	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№ 82/2
	Плов с мясом	200	20,45	18,75	33,99	386,67	0,96	№ 304/4
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Ряженка	250	7,00	6,25	10,50	127,50	0,75	№ 401/5
Ужин:	Суп пюре овощной	220	5,17	10,14	15,09	172,04	7,20	№ 106
	Кондитерское изделие	40	2,88	4,32	28,20	163,20		№ 703
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за шестой день:		1985	61,01	64,465	286,92	1967,84	23,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная с молоком	180	3,83	4,46	31,31	181,13		№ 168/44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с джемом	65	2,96	4,64	37,54	190,27	0,57	№ 2
Завтрак 2:	Отвар шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398
Обед:	Салат из консервированного горшка	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,06	№ 10
	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,00	11,29	87,80	7,03	№ 58/1
	Шницель	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Кефир	250	7,50	8,00	10,00	142,50	0,18	№ 401
Ужин:	Запеканка творожно - рисовая	180	32,43	16,99	35,86	403,20	0,36	№ 236
	Соус фруктовый	50	0,35	0,09	11,12	46,52	6,52	№ 369/5
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700/1
Итого за седьмой день:		1965	79,11	59,98	294,72	1994,41	17,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша пшённая с молоком	180	4,80	5,47	32,99	200,25		№ 168/38
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№1
Завтрак 2:	Отвар кураги	100	0,40	0,02	12,10	47,40	0,20	№ 398/3
Обед:	Яйцо варёное	50	6,86	6,22	0,38	85,06		№ 213
	Суп с консервированной фасолью и сметаной	200	4,09	4,28	12,91	106,60	4,65	№ 81
	Биточек рыбный	70	9,60	3,29	6,99	94,50	0,30	№ 255
	Рис припущенный	130	3,16	4,67	31,80	181,09		№ 315
	Соус молочный	50	1,81	5,65	6,21	82,90	0,24	№ 353
	Компот из ухифруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Снежок	250	7,50	6,25	27,50	195,00	0,20	№ 401/с
	Картофель тушёный со сметаной	220	6,44	11,24	40,83	289,67	19,57	№ 139/3
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,10	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за восьмой день:		2095	63,85	63,04	326,96	2119,84	27,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,59	4,59	33,68	194,63		№ 168/45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Батерброд с шоколадной пастой	60	2,67	8,24	15,95	148,36		№ 1/1
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	0,90	0,10	3,00	34,00	0,03	№ 398/1
Обед:	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,70	4,25	№ 36
	Суп сырный	200	2,01	2,23	13,60	82,60	6,60	№ 80/1
	Зраза куриная	150	17,46	19,35	14,96	303,75	0,17	№ 281/4
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	№ 348
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Йогурт	250	7,50	6,25	47,50	275,00	0,20	№ 401/й
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,33	5,73	20,72	159,72	1,00	№ 93/1
	Пирог "Кух"	100	6,37	4,26	63,03	317,14	0,11	№ 458/1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за девятый день:		2050	62,37	60,005	330,83	2125,18	15,218	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша "Дружба" с молоком	180	3,71	4,96	32,79	190,13		№ 168/50
	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	0,33	0,13	10,37	44,00	50,00	№398
Обед:	Огурец порционный	50	0,40	0,07	1,30	7,27		№ 13
	Рассольник " Ленинградский"	200	1,68	4,10	13,24	96,60	6,03	№ 76
	Котлета мясная	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,04	37,25	1,19	№ 348
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	18,60	84,80	0,00	
Полдник:	Ацидофилин	250	7,50	7,50	10,00	125,00	0,20	№ 401/3
Ужин:	Сельдь слабосоленая с луком	50	8,50	4,26		72,00		№ 8/5
	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79	№ 321
	Кондитерское изделие	40	2,88	4,32	28,20	163,20		№ 703
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за десятый день:		2045	62,29	63,61	288,01	1951,81	81,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак:	Каша рисовая с молоком	180	2,61	4,46	32,59	181,13		№ 168/39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Сок	100	0,40	0,10	13,20	55,33	0,20	№ 399
Обед:	Салат картофельный с солёным огурцом	50	0,68	2,60	4,30	43,30	6,00	№ 22
	Суп с манной крупой и овощами	200	1,89	2,21	12,70	78,20	6,60	№ 80/7
	Ёжики мясные	130	10,24	10,36	9,13	171,17	0,51	№ 288/1
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	№ 348
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Йогурт	250	7,50	6,25	47,50	275,00	0,20	№ 401/й
Ужин:	Суп пюре картофельный молочный	220	4,28	5,31	20,71	147,84	7,53	№ 99
	Кондитерское изделие	40	2,88	4,32	28,20	163,20		№ 703
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за одиннадцатый день:		1965	47,67	52,197	303,48	1868,45	23,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,59	4,59	33,68	194,63		№ 168/45
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Батерброд с шоколадным маслом	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1/2
Завтрак 2:	Отвар шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,60	0,50	№ 398
Обед:	Морская капуста	50	0,50	5,00	3,50	61,00		№ 11/1
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	№ 81/2
	Жаркое по домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,90	8,15	№ 276
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Кефир	250	7,50	8,00	10,00	142,50	0,18	№ 401

Ужин:	Запеканка творожно - рисовая	180	32,43	16,99	35,86	403,20	0,36	№ 236
	Молоко сгущённое	25	1,70	2,13	23,33	82,50	0,20	№ 351/1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за двенадцатый день:		1930	94,17	63,308	283,12	2014,5	16	

 Astels ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ	<i>Примерное меню</i>	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 13 из 20
---	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак:	Каша пшённая с молоком	180	4,80	5,47	32,99	200,25		№ 168/38
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,38	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар кураги	100	0,40	0,02	12,10	47,40	0,20	№ 398/3
Обед:	Икра кабачковая	50	0,46	2,36	2,96	34,80	2,76	№ 53/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	№ 67

	Котлета мясная	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Снежок	250	7,50	6,25	27,50	195,00	0,20	№ 401/с
Ужин:	Омлет	180	15,87	30,57	3,05	351,69	0,28	№ 215
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,10	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 171
Итого за тринадцатый день:		2005	63,878	78,525	271,47	2040,46	20,44	

 Astels ЦЕНТР СЕРТИФИКАЦИИ	<i>Примерное меню</i>	Е/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 14 из 20
---	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак:	Каша ячневая с молоком	180	3,71	4,57	29,40	173,25		№ 168/41
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397

	Батерброд со сгущённым молоком	65	2,94	4,64	32,57	184,36	0,12	№ 2/2
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	0,90	0,10	3,00	34,00	0,03	№ 398/1
Обед:	Яйцо варёное	50	6,86	6,22	0,38	85,06		№ 213
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23	№ 57
	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№ 277
	Греча отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25		№ 313/1
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,30	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Ацидофилин	250	7,50	7,50	10,00	125,00	0,20	№ 401/3
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,33	5,73	20,72	159,72	1,00	№ 93/1
	Сыр	15	3,90	4,05		52,50		№ 7(с)
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	28,64	188,00		№ 700
Итого за четырнадцатый день:		1980	70,78	59,498	247,86	1850,51	12,078	

	Примерное меню	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 15 из 20
---	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
------------	--------------------	-------------	----------------------	--------------------------------	-----------	-----------

			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак:	Каша манная с молоком	180	3,83	4,46	31,31	181,13		№ 168/44
	Кофейный напиток с молоком	500	3,12	2,67	14,17	93,33	1,33	№ 395
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398/2
Обед:	Огурец порционный	50	0,40	0,07	1,30	7,27		№ 13
	Суп с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	1,77	2,38	11,30	73,80	6,60	№ 80/6
	Рулет мясной с яйцом	70	8,38	6,90	6,29	121,33	2,31	№ 295
	Сложный гарнир	150	3,87	4,41	16,56	120,15	26,87	№ 330
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№700/1
Полдник:	Ряженка	250	7,00	6,25	10,50	127,50	0,75	№ 401/5
Ужин:	Уха из рыбных консервов	180	6,19	6,05	10,32	120,42	6,56	№ 87/1
	Выпечка	70	5,10	8,76	37,74	250,60		№ 469
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за пятнадцатый день:		2295	53,49	53,908	265,95	1758,9	45,28	

	Примерное меню	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 16 из 20
---	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,80	5,47	32,99	200,25		№ 168/38
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Сок	100	0,40	0,10	13,20	55,33	0,20	№ 399
Обед:	Яйцо варёное	50	6,86	6,22	0,38	85,06		№ 213
	Солянка овощная со сметаной	200	0,97	2,92	2,85	46,35	7,97	№ 71/1
	Котлета мясная	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Снежок	250	7,50	6,25	27,50	195,00	0,20	№ 401/с
Ужин:	Картофель тушёный со сметаной	220	6,44	11,24	40,83	289,67	19,57	№ 139/3
	Сыр	15	3,90	4,05		52,50		№ 7(с)
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,20	№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за шестнадцатый день:		1960	63,9	66,658	285,94	1997,02	30,56	

	Примерное меню	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 17 из 20
---	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	180	4,59	4,59	33,68	194,63		№ 168/45

	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Батерброд с джемом	65	2,96	4,64	37,54	190,27	0,57	№ 2
Завтрак 2:	Отвар шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398
Обед:	Салат картофельный с луком	50	0,68	2,60	4,30	43,30	6,00	№ 22/1
	Рассольник " Ленинградский"	200	1,68	4,10	13,27	96,60	5,03	№ 76
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	№ 298
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	№ 348
	Компот сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	109,00		№ 700
Полдник:	Ацидофилин	250	7,50	7,50	10,00	125,00	0,20	№ 401/3
Ужин:	Запеканка творожно - рисовая	180	32,43	16,99	35,86	403,20	0,36	№ 236
	Соус фруктовый	50	0,35	0,09	11,12	46,52	6,52	№ 369/5
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за семнадцатый день:		1975	78,47	55,898	290,57	1928,47	42,07	

	<i>Примерное меню</i>	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 18 из 20
--	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак:	Каша манная с молоком	180	3,83	4,46	31,31	181,13		№ 168/44
	Какао напиток на молоке	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар кураги	100	0,40	0,02	12,10	47,40	0,20	№ 398/3
Обед:	Салат из свежей капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,07	16,23	№ 20
	Суп рисовый	200	4,20	3,77	13,28	103,80	8,86	№ 83/2
	Котлета рыбная	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,30	№ 255
	Пюре картофельное	130	2,48	3,74	19,94	123,37	15,74	№ 321
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Ряженка	250	7,00	6,25	10,50	127,50	0,75	№ 401/5
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,33	5,73	20,72	159,72	1,00	№ 93/1
	Коржик	70	4,56	7,87	43,38	262,26	0,05	№ 496
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за восемнадцатый день:		2015	56,55	53,118	296,98	1884,12	45,09	

	<i>Примерное меню</i>	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 19 из 20
--	-----------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак:	Каша ячневая с молоком	180	3,71	4,57	29,40	173,25		№ 168/41
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31	№ 395
	Батерброд с шоколадной пастой	60	2,67	8,24	15,95	148,36		№ 1/1
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	0,90	0,10	3,00	34,00	0,03	№ 398/1

Обед:	Огурец порционный	50	0,40	0,07	1,30	7,27		№ 13
	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,00	11,29	87,80	7,03	№ 58/1
	Шницель	70	10,56	11,05	11,02	185,50	0,46	№ 306/1
	Пюре гороховое	130	3,86	3,76	27,46	159,12		№ 313/5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Йогурт	250	7,50	6,25	47,50	275,00	0,20	№ 401/й
Ужин:	Суп пюре овощной	220	5,17	10,14	15,09	172,04	7,20	№ 106
	Кондитерское изделие	40	2,88	4,32	28,20	163,20		№ 703
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за девятнадцатый день:		1970	52,52	56,608	301,25	1934,57	16,588	

	Примерное меню	F/НАССР/040/xxx Версия.01 Страница 20 из 20
--	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак:	Каша "Дружба" с молоком	180	3,71	4,96	32,79	190,13		№ 168/50
	Какао напиток с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60	№ 397
	Бутерброд с маслом сливочным	55	3,37	10,38	20,10	187,00		№ 1
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	0,34	0,14	9,49	40,67	0,50	№ 398/2
Обед:	Салат из консервированного горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,80	0,06	№ 10
	Суп сырный	200	2,01	2,23	13,60	82,60	6,60	№ 80/1
	Рулет картофельный	150	11,14	8,24	25,54	221,25	22,31	№ 291/1
	Соус молочный	50	1,81	5,65	6,21	82,90	0,24	№ 353
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,25	106,00		№ 700/1
Полдник:	Кефир	250	6,00	6,40	8,00	114,00	0,14	№ 401
Ужин:	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99		№ 317
	Соус томатный	50	0,58	2,10	4,01	37,25	1,19	№ 348
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,10	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№ 391
	Хлеб пшеничный	80	5,76	0,80	38,64	188,00		№ 700
Итого за двадцатый день:		2005	51,05	52,165	280,94	1793,96	33,1	

