

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 1 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» (рисовая с пшенной) молочная с маслом | 200 | 3,95 | 8,7 | 22,79 | 123,46 | 1,33 | №266 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,8 | 3,5 | 12 | 101 | 1,3 | №414 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,14 | 0,02 | 29,36 |  | №3 |
|  | Сыр порционный | 5 | 1,05 | 1,18 | 0,1 | 15,65 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **379** | **9,44** | **16,76** | **44,19** | **313,47** |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,4 | - | 11,7 | 50,0 |  | № |
| **Обед:** | Суп свекольный с курицей со сметаной | 150 | 3,48 | 5,6 | 20,44 | 110,2 | 8,8 | №64 |
|  | Гуляш с лапшой | 70/100 | 17,15 | 13,12 | 25,81 | 303,33 | 0,45 | 293 |
|  | Овощная закуска - свекла кусочком | 30 | 0,68 | - | 4,32 | 19,2 | 1,88 | №427/1 |
|  | Компот из кураги и чернослива | 150 | 0,34 | - | 16,38 | 92,54 | 0,8 | №394 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 114 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,02 | 38 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **540** | **24,57** | **19,16** | **84,25** | **677,27** | **11,93** |  |
| **Полдник:** | Витушка | 50 | 4,61 | 4,34 | 25,48 | 171,83 | 0,03 | №441 |
|  | Снежок | 150 | 3,35 | 4,75 | 10,65 | 81 | 1,54 | №420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **200** | **7,96** | **9,09** | **36,13** | **252,83** | **1,57** |  |
| **Ужин:** | Котлета рыбная | 70 | 11,11 | 3,75 | 5,59 | 94,68 |  |  |
|  | Пюре картофельное | 130 | 3,2 | 3,01 | 20,54 | 140,13 |  | №339 |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 9,55 | 39 | 0,03 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **500** | **16,13** | 7 | **55,06** | **359,81** |  |  |
| **Итого за первый день: 1689** | | | **58,5** | **52,01** | **231,33** | **1653,38** | **16,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | | | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры |
| День 2 |  | | |  | | Б | | Ж | | У | |  | |  | |  |
| **Завтрак:** | Творожно-манная запеканка с подливом молочным | | | 130/20 | | 15,99 | | 11,76 | | 20,21 | | 254,95 | | 0,36 | | №251 |
|  | Какао-напиток со свежим молоком | | | 180 | | 2,8 | | 3,5 | | 14,05 | | 101,62 | | 1,59 | | №416 |
|  | Масло сливочное | | | 4 | | 0,02 | | 3,14 | | 0,02 | | 29,36 | |  | | №3 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 |
|  | Сыр порционный | | | 5 | | 1,05 | | 1,18 | | 0,1 | | 15,65 | |  | | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | | | **359** | | **21,48** | | **19,82** | | **43,66** | | **445,58** | |  | |  | |
|  | Сок | | | 100 | | 0,4 | | - | | 11,7 | | 50 | |  | |  |
| **Обед:** | Борщ с курицей со сметаной | | | 150 | | 3,5 | | 8,6 | | 16,45 | | 147,96 | | 10,3 | | №63 |
|  | Тефтели из говядины с гречкой | | | 60/100 | | 13,98 | | 13,24 | | 6,48 | | 204,4 | | 0,74 | | №303 |
|  | Овощная закуска – морковь кусочком | | | 30 | | 04 | | - | | 4,32 | | 19,2 | | 1,88 | | №427/2 |
|  | Кисель | | | 150 | | 0,09 | | - | | 26,84 | | 105,69 | | 0,34 | | №401 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,2 | | 8,02 | | 38,0 | |  | | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | | | **530** | | **20,89** | | **22,28** | | **71,39** | | **559,25** | |  | |  |
| **Полдник:** | Печенье/Пряник/Вафли | | | 50 | | 2,94 | | 2,97 | | 20,43 | | 120 | |  | | №609,608,607 |
|  | Варенец | | | 150 | | 3,35 | | 4,75 | | 6,15 | | 81,0 | |  | | **№420** |
|  | **ИТОГО полдник** | | | **200** | | **6,29** | | **7,72** | | **26,58** | | **201** | |  | |  |
| **Ужин:** | Рагу овощное | | | 200 | | 3,19 | | 4,0 | | 25,69 | | 153,18 | |  | | №148 |
|  | Чай с сахаром | | | 150 | | - | | - | | 9,55 | | 39,0 | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 |
|  | Яйцо вареное | | | 50 | | 3,18 | | 2,88 | | 0,18 | | 39,25 | |  | | №227 |
|  | Фрукты | | | 80 | | 0,2 | | - | | 10,1 | | 42 | |  | |  |
|  | **ИТОГО ужин** | | | **500** | | **8,19** | | **7,12** | | **54,8** | | **317,43** | |  | |  |
| **Итого за второй день: 1689** | | | | | | **57,25** | | **56,94** | | **208,23** | | **1573,26** | |  | |  |
| Приём пищи День 3 | Наименование блюда | | | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры |
| **Завтрак:** | Каша ячневая / Полтавская | | | 200 | | 4,78 | | 8,67 | | 25,07 | | 206,26 | | 2,06 | | 182 |
|  | Кофейный напиток со свежим молоком | | | 150 | | 2,8 | | 3,5 | | 14,0 | | 101 | | 1,3 | | 414 |
|  | Масло сливочное | | | 4 | | 0,02 | | 3,14 | | 0,02 | | 29,36 | |  | | №3 |
|  | Сыр порционный | | | 5 | | 1,05 | | 1,18 | | 0,1 | | 15,65 | |  | | №3 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 |
|  | **ИТОГО завтрак** | | | **379** | | **10,27** | | **16,73** | | **48,47** | | **396,27** | |  | |  |
|  | Сок | | | 100 | | 0,4 | | - | | 11,7 | | 50 | |  | |  |
| **Обед:** | Суп гороховый с курицей со сметаной | | | 150 | | 4,61 | | 3,87 | | 14,47 | | 124,26 | | 5,81 | | 87 |
|  | Картофель по-домашнему | | | 160 | | 12,84 | | 12,06 | | 26,7 | | 281,01 | |  | | 292 |
|  | Овощная закуска - огурец кусочком | | | 30 | | 0,4 | | - | | 4,32 | | 19,2 | | 1,88 | |  |
|  | Компот из изюма и чернослива | | | 150 | | 0,13 | | - | | 17,28 | | 71,14 | |  | | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | 0,2 | | 8,02 | | 38,0 | |  | | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | | | **530** | | **20,9** | | **16,37** | | **80,07** | | **577,61** | |  | |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | | | 50 | | 2,11 | | 7,14 | | 33,21 | | 173,55 | |  | | 583 |
|  | Снежок | | | 150 | | 3,35 | | 4,75 | | 10,65 | | 81,0 | | 1,54 | | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | | | **200** | | **5,46** | | **11,89** | | **43,86** | | **254,55** | |  | |  |
| **Ужин** | Рыба тушеная в молоке с овощами | | | 150 | | 18,46 | | 6,28 | | 7,15 | | 145,76 | | 1,74 | | 260 |
|  | Овощной маринад | | | 80 | | 1,25 | | 2,0 | | 7,45 | | 53,2 | |  | |  |
|  | Чай с сахаром | | | 150 | | - | | - | | 9,55 | | 39 | |  | | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 |
|  | Фрукты | | | 100 | | 0,2 | | - | | 10,1 | | 42 | |  | |  |
|  | **ИТОГО ужин** | | | **500** | | **21,53** | | **8,52** | | **43,53** | | **323,96** | |  | |  |
| **Итого за третий день: 1739** | | | | | | **58,56** | | **53,51** | | **227,63** | | **1602,39** | |  | |  |
| Приём пищи | | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры | |
| День 4 | |  |  | | Б | | Ж | | У | |  | |  | |  | |
| **Завтрак:** | | Творожно-рисовая запеканка с подливом | 130/20 | | 14,33 | | 11,83 | | 25,84 | | 277,56 | | 0,3 | | 250 | |
|  | | Какао на молоке | 180 | | 2,8 | | 3,5 | | 14,05 | | 10,62 | | 1,59 | | 416 | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 | |
|  | | Масло сливочное | 4 | | 0,02 | | 3,14 | | 0,02 | | 29,36 | |  | | №3 | |
|  | | Сыр порционный | 5 | | 1,05 | | 1,18 | | 0,1 | | 15,65 | |  | | №3 | |
|  | | **ИТОГО завтрак** | **359** | | **19,82** | | **19,89** | | **49,29** | | **377,19** | |  | |  | |
|  | | Сок | 100 | | 0,4 | | - | | 11,7 | | 50,0 | |  | |  | |
| **Обед:** | | Суп картофельный на кур бульоне со сметаной | 150 | | 2,98 | | 2,2 | | 16,37 | | 99,07 | | 8,26 | | 86 | |
|  | | Овощная закуска - свекла кусочком | 30 | | 0,4 | | - | | 4,32 | | 19,2 | | 3,8 | | 427/1 | |
|  | | Цыплята отварные с лапшой и подливом | 60/100 | | 17,04 | | 19,51 | | 26,98 | | 329,8 | | 3,8 | | 409 | |
|  | | Компот из сухофруктов | 150 | | 0,16 | | - | | 17,91 | | 74,16 | | 0,6 | | 376 | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 | |
|  | | Хлеб ржаной | 20 | | 1,3 | | 0,2 | | 8,02 | | 38,0 | |  | | №115 | |
|  | | **ИТОГО обед** | **530** | | **23,5** | | **22,15** | | **82,88** | | **604,23** | |  | |  | |
| **Полдник:** | | Венская булочка | 50 | | 4,73 | | 4,49 | | 29,69 | | 178,43 | |  | |  | |
|  | | Ряженка | 150 | | 4,35 | | 3,75 | | 6,15 | | 79,5 | | 1,36 | | 420 | |
|  | | **ИТОГО полдник** | **200** | | **9,08** | | **8,24** | | **35,84** | | **257,93** | |  | |  | |
| **Ужин:** | | Капуста тушеная в масле | 150 | | 2,05 | | 3,0 | | 9,72 | | 77,19 | |  | | 143 | |
|  | | Чай с сахаром | 180 | | - | | - | | 9,55 | | 39,0 | |  | | 411 | |
|  | | Яйцо порционное | 50 | | 3,18 | | 2,88 | | 0,18 | | 39,25 | |  | | 227 | |
|  | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 | |
|  | | Фрукты | 100 | | 0,2 | | - | | 10,1 | | 42 | |  | |  | |
|  | | **ИТОГО ужин** | **500** | | **7,05** | | **6,12** | | **38,83** | | **241,44** | |  | |  | |
| Итого за четвертый день: 1689 | | | | | 59,85 | | 56,4 | | 208,64 | | 1488,79 | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 5 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
|  | Каша рисовая/ «Рябчик» | 200 | 6,3 | 8,57 | 23,95 | 207,06 |  | 199 |
| **Завтрак:** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Сыр порционный | 5 | 1,05 | 1,18 | 0,1 | 15,65 |  | №3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,8 | 3,5 | 14,0 | 101 | 1,3 | 414 |
|  | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,14 | 0,02 | 29,36 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **379** | **11,79** | **16,63** | **47,35** | **397,07** |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,4 | - | 11,7 | 50,0 |  |  |
| **Обед:** | Суп фасолевый с курицей со сметаной | 150 | 5,49 | 5,77 | 16,76 | 137,05 | 5,82 | 87 |
|  | Пюре картофельное  Суфле из печени/сосиски | 60/100 | 13,98 | 11,29 | 23,71 | 236,17 |  | 291 |
|  | Овощная закуска – морковь кусочком | 30 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 | 1,88 | 427/2 |
|  | Компот курага и изюм | 150 | 0,33 | - | 18,38 | 79,49 | 0,8 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,02 | 38,0 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **530** | **23,22** | **17,5** | **79,2** | **549,21** |  | **608,607,609** |
| **Полдник:** | Пряник/Печенье/Вафли | 50 | 2,94 | 2,97 | 20,43 | 120 |  |  |
|  | Снежок | 150 | 3,35 | 4,75 | 10,65 | 81,0 | 1,54 |  |
|  | **ИТОГО полдник** | **200** | **6,29** | **7,72** | **31,08** | **201** |  |  |
| **Ужин:** | Свекольная запеканка с подливом | 150/20 | 7,12 | 4,62 | 26,28 | 166,35 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Яйцо вареное порционное | 50 | 6,36 | 5,76 | 0,36 | 78,5 |  | 227 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 80 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **50** | **15,3** | **10,62** | **55,57** | **369,85** |  |  |
| **Итого за пятый день: 1709** | | | **57** | **52,47** | **224,9** | **1567,13** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 6 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная с маслом | 200 | 5,84 | 8,51 | 23,47 | 198,47 |  | 199 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,8 | 3,5 | 14,0 | 101 |  | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,14 | 0,02 | 29,36 |  | №3 |
|  | Сыр порционный | 5 | 1,05 | 1,18 | 0,1 | 15,65 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **379** | **11,3** | **16,57** | **46,87** | **388,48** |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,4 | - | 11,7 | 50,0 |  |  |
| **Обед:** | Суп крестьянский с курицей со сметаной | 150 | 3,82 | 5,67 | 16,75 | 159,46 |  | 160 |
|  | Плов | 60/100 | 14,96 | 15,0 | 29,44 | 309,67 |  | 375 |
|  | Овощная закуска - огурец кусочком | 30 | 0,4 | - | 4,32 | 19,2 |  |  |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,48 | - | 18,45 | 77,49 |  | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,02 | 38,0 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **530** | **22,58** | **21,11** | **86,26** | **647,82** |  |  |
| **Полдник:** | «Гребешок» булочка | 50 | 4,61 | 4,34 | 28,48 | 171,83 |  | 583 |
|  | Снежок | 150 | 3,35 | 4,75 | 10,65 | 81,0 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **200** | **7,96** | **9,09** | **39,13** | **252,83** |  |  |
| **Ужин:** | Суфле рыбное | 100 | 11,11 | 3,75 | 5,59 | 94,68 |  | 260 |
|  | Маринад морковный | 100 | 1,25 | 2,0 | 7,45 | 53,2 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **500** | **14,18** | **5,99** | **41,97** | **272** |  |  |
| **Итого за шестой день: 1709** | | | **56,42** | **52,76** | **225,93** | **1569,9** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | |  | |
| День 7 |  | |  | | Б | | Ж | | | У | | |  | |  | |  | |
| **Завтрак:** | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | | 9,28 | | | 44 | |  | | 114 | |
|  | Сырники с молочным подливом | | 130/20 | | 15,94 | | 12,48 | | | 14,91 | | | 239,16 | |  | | 251 | |
|  | Какао напиток на св. молоке | | 180 | | 2,8 | | 3,5 | | | 14,05 | | | 101,62 | |  | | 416 | |
|  | Сыр порционный | | 5 | | 1,05 | | 1,18 | | | 0,1 | | | 15,65 | |  | | №3 | |
|  | Масло сливочное | | 4 | | 0,02 | | 3,14 | | | 0,02 | | | 29,36 | |  | | №3 | |
|  | **ИТОГО завтрак** | | **359** | | **21,43** | | **20,54** | | | **38,36** | | | **429,79** | |  | |  | |
|  | Сок | | 100 | | 0,4 | | - | | | 11,7 | | | 50,0 | |  | |  | |
| **Обед:** | Щи с курицей со сметаной | | 150 | | 3,32 | | 5,6 | | | 16,79 | | | 140,56 | |  | | 76 | |
|  | Котлета с гречкой и подливом | | 60/100 | | 14,06 | | 13,42 | | | 10,51 | | | 246,09 | |  | | 299 | |
|  | Овощная закуска - свекла кусочком | | 30 | | 0,4 | | - | | | 4,32 | | | 19,2 | |  | | 427/1 | |
|  | Компот из изюма и сухофруктов | | 150 | | 0,15 | | - | | | 17,8 | | | 73,43 | |  | | 694 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | | 9,28 | | | 44 | |  | | №114 | |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | 0,2 | | | 8,02 | | | 38,0 | |  | | №115 | |
|  | **ИТОГО обед** | | **530** | | **20,85** | | **19,46** | | | **66,72** | | | **561,2** | |  | |  | |
| **Полдник:** | /Печенье/Вафли/Пряник | | 50 | | 2,94 | | 2,97 | | | 20,43 | | | 120 | |  | | 608,609,607 | |
|  | Варенец | | 150 | | 3,35 | | 4,75 | | | 6,15 | | | 81,0 | |  | | 420 | |
|  | **ИТОГО полдник** | | **200** | | **6,29** | | **7,72** | | | **26,58** | | | **201** | |  | |  | |
| **Ужин:** | Свекла тушеная с соленым огурцом | | 100 | | 1,1 | | 3 | | | 16,93 | | | 75,77 | |  | |  | |
|  | Пюре картофельное | | 100 | | 2,26 | | 2,16 | | | 24,55 | | | 114,18 | |  | | 339 | |
|  | Чай с сахаром | | 180 | | - | | - | | | 9,55 | | | 39 | |  | | 411 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1,62 | | 0,24 | | | 9,28 | | | 44 | |  | | 114 | |
|  | Фрукты | | 100 | | 0,2 | | - | | | 10,1 | | | 42 | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ужин** | | **500** | | **5,18** | | **5,4** | | | **70,41** | | | **314,95** | |  | |  | |
| **Итого за седьмой день:** | | | **1689** | | **54,15** | | **53,12** | | | **213,77** | | | **1556,94** | |  | |  | |
| Приём пищи | Наименование блюда | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры | |
| День 8 |  | | |  | Б | | | Ж | | | У | |  | |  | |  | |
| **Завтрак:** | Каша молочная кукурузная/геркулесовая с маслом | | | 200 | 6,38 | | | 9,59 | | | 25,77 | | 212,06 | |  | | 271 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,8 | | | 3,5 | | | 14,0 | | 101 | |  | | 414 | |
|  | Масло сливочное | | | 4 | 0,02 | | | 3,14 | | | 0,02 | | 29,36 | |  | | №3 | |
|  | Сыр порционный | | | 4 | 0,84 | | | 0,94 | | | 0,08 | | 12,52 | |  | | №3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 | |
|  | **ИТОГО завтрак** | | | **378** | **11,66** | | | **17,41** | | | **49,15** | | **398,94** | |  | |  | |
|  | Сок | | | 100 | 0,4 | | | - | | | 11,7 | | 50,0 | |  | |  | |
| **Обед:** | Суп полевой с курицей и со сметаной | | | 150 | 3,54 | | | 5,72 | | | 18,23 | | 147,58 | |  | |  | |
|  | Азу картофельное | | | 70/100 | 13,82 | | | 13,5 | | | 23,13 | | 287,33 | |  | |  | |
|  | Овощная закуска – морковь кусочком | | | 30 | 0,4 | | | - | | | 4,32 | | 19,2 | |  | | 427/2 | |
|  | Компот из чернослива и сухофруктов | | | 150 | 0,15 | | | - | | | 17,45 | | 72,16 | |  | | 376 | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 | |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,3 | | | 0,2 | | | 8,02 | | 38,0 | |  | | №115 | |
|  | **ИТОГО обед** | | | **540** | **20,83** | | | **19,66** | | | **80,43** | | **608,27** | |  | |  | |
| **Полдник:** | Растягай | | | 50 | 4,61 | | | 4,34 | | | 28,48 | | 171,83 | |  | | 441 | |
|  | Снежок | | | 150 | 3,35 | | | 4,75 | | | 10,65 | | 81 | |  | | 420 | |
|  | **ИТОГО полдник** | | | **200** | **7,96** | | | **9,09** | | | **39,13** | | **252,83** | |  | |  | |
| **Ужин:** | Рыба тушеная в молоке по «Польски» | | | 150 | 15,13 | | | 7,4 | | | 1,63 | | 136,02 | |  | | 260 | |
|  | Морковный маринад | | | 50 | 1,25 | | | 2,0 | | | 8,45 | | 53,2 | |  | |  | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | - | | | - | | | 9,55 | | 39 | |  | | 411 | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44 | |  | | 114 | |
|  | Фрукты | | | 100 | 0,2 | | | - | | | 10,1 | | 42 | |  | |  | |
|  | **ИТОГО ужин** | | | **500** | **18,2** | | | **9,64** | | | **39,01** | | **314,22** | |  | |  | |
| **Итого за восьмой день: 1718** | | | | | **59,05** | | | **55,08** | | | **219,42** | | **1582,26** | |  | |  | |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | N рецептуры |
| День 9 |  |  | | | | Б | | | Ж | | | У | |  | |  | |  |
| **Завтрак:** | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44,0 | |  | | 114 |
|  | Творожно-рисовая запеканка с подливом/ленивые вареники | 130/20 | | | | 12,33 | | | 10,83 | | | 25,84 | | 207,56 | |  | | 250 |
|  | Какао с молоком | 180 | | | | 2,8 | | | 3,5 | | | 14,05 | | 101,62 | |  | | 416 |
|  | Масло сливочное | 4 | | | | 0,02 | | | 3,14 | | | 0,02 | | 29,36 | |  | | 3 |
|  | Сыр порционный | 4 | | | | 0,84 | | | 0,94 | | | 0,08 | | 12,52 | |  | | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **358** | | | | **17,61** | | | **18,65** | | | **49,27** | | **395,06** | |  | |  |
|  | Сок | 100 | | | | 0,4 | | | - | | | 11,7 | | 50,0 | |  | |  |
| **Обед:** | Щи на курином бульоне | 150 | | | | 3,44 | | | 4,21 | | | 7,31 | | 135,54 | |  | | 73 |
|  | Цыплята отварные с лапшой | 60/100 | | | | 12,04 | | | 19,51 | | | 26,98 | | 301,8 | |  | | 409,297 |
|  | Овощная закуска - огурец кусочком | 30 | | | | 0,4 | | | - | | | 4,32 | | 19,2 | |  | |  |
|  | Компот из консервированных фруктов | 150 | | | | 0,3 | | | - | | | 24,24 | | 100,5 | |  | | 304 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44 | |  | | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | | 1,3 | | | 0,2 | | | 8,02 | | 38,0 | |  | | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **530** | | | | **19,1** | | | **24,16** | | | **80,15** | | **639,04** | |  | |  |
| **Полдник:** | Дорожная булочка | 50 | | | | 4,73 | | | 4,49 | | | 29,69 | | 116,67 | |  | | 584 |
|  | Ряженка | 150 | | | | 4,35 | | | 3,75 | | | 6,15 | | 79,5 | |  | |  |
|  | **ИТОГО полдник** | **200** | | | | **9,08** | | | **8,24** | | | **35,84** | | **196,17** | |  | |  |
| **Ужин:** | Капуста тушеная | 100 | | | | 8,15 | | | 3,0 | | | 8,08 | | 68,39 | |  | | 143 |
|  | Картофельное пюре | 100 | | | | 2,13 | | | 2,15 | | | 19,03 | | 107,48 | |  | | 339 |
|  | Чай с сахаром | 180 | | | | - | | | - | | | 9,55 | | 39 | |  | | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 1,62 | | | 0,24 | | | 9,28 | | 44,0 | |  | | 114 |
|  | Фрукты | 100 | | | | 0,2 | | | - | | | 10,1 | | 42 | |  | |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **500** | | | | **12,1** | | | **5,39** | | | **56,04** | | **300,87** | |  | |  |
| **Итого за девятый день: 1688** | | | | | | 58,29 | | | 56,44 | | | 233 | | 1581,14 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 10 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная | 200 | 6,22 | 8,83 | 22,63 | 207,86 |  | 199 |
|  | Кофейный напиток со свежим молоком | 150 | 2,8 | 3,5 | 14,0 | 101 |  | 414 |
|  | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,14 | 0,02 | 29,36 |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Сыр порционный | 4 | 0,84 | 0,94 | 0,08 | 12,52 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **378** | **11,5** | **16,65** | **46,01** | **394,74** |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,4 | - | 11,7 | 50 |  |  |
| **Обед:** | Суп - лапша с курицей | 150 | 3,05 | 4,34 | 17,74 | 112,58 |  | 88 |
|  | Биточки мясные, пюре картофельное | 60/100 | 16,69 | 14 | 25,84 | 282,84 |  | 299,339 |
|  | Овощная закуска - свекла кусочком | 30 | 0,4 | - | 4,32 | 19,2 |  | 427 |
|  | Компот из кураги и сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 16,38 | 76,49 |  | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,02 | 38,0 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **530** | **23,39** | **18,78** | **81,58** | **573,11** |  |  |
| **Полдник:** | /Пряник/ Печенье/Вафли | 50 | 2,94 | 2,97 | 20,43 | 120 |  | 607,608,609 |
|  | Снежок | 150 | 3,35 | 4,75 | 10,65 | 81 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **200** | **6,29** | **7,72** | **31,08** | **201** |  |  |
| **Ужин:** | Запеканка морковная с подливом | 150/20 | 4,12 | 4,6 | 23,01 | 160,14 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 39,25 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44,0 |  | 114 |
|  | Фрукты | 80 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **500** | **9,12** | **7,42** | **52,12** | **324,39** |  |  |
| **Итого за десятый день: 1628** | | | **50,7** | **50,87** | **222,49** | **1543,24** |  |  |