

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 5,82 | 12,39 | 29,11 | 250,64 |  | №266 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | №414 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | №3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **12,72** | **24,13** | **61,39** | **519,26** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  | № |
| **Обед:** | Суп свекольный с курицей со сметаной | 200 | 4,18 | 5,6 | 21,78 | 170,75 |  | №64 |
|  | Гуляш с лапшой | 90/150 | 20,12 | 17,12 | 40,49 | 368,42 |  | 293 |
|  | Овощная закуска- свекла кусочком | 40 | 0,85 | - | 5,4 | 24,0 |  | №427/1 |
|  | Компот из кураги и чернослива | 200 | 0,39 | - | 18,89 | 87,03 |  | №394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **740** | **29,92** | **23,38** | **112,51** | **773,2** |  |  |
| **Полдник:** | Витушка | 60 | 5,03 | 6,5 | 32,6 | 196,95 |  | №441 |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  | №420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **9,83** | **11,5** | **44,8** | **304,95** |  |  |
| **Ужин:** | Котлета рыбная | 80 | 13,84 | 5,19 | 6,04 | 108,08 |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 2,55 | 3,88 | 23,58 | 132,73 |  | №339 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **550** | **18,03** | **9,31** | **58,55** | **365,81** |  |  |
| **Итого за первый день: 2092** | | | **71,08** | **68,32** | **288,95** | **2013,22** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 150/20 | 17,12 | 15,7 | 36,85 | 333,29 |  | №251 |
|  | Какао-напиток со свежим молоком | 200 | 4,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | №416 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №3 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 114 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **412** | **25,02** | **27,44** | **69,13** | **601,91** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Борщ с курицей со сметаной | 200 | 4,18 | 8,6 | 20,01 | 180,9 |  | №63 |
|  | Тефтели из говядины с гречкой | 70/150 | 17,91 | 14,01 | 16,13 | 287,2 |  | №303 |
|  | Овощная закуска-морковь кусочком | 40 | 0,85 | - | 5,4 | 24,0 |  | №427/2 |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | - | 29,84 | 115,7 |  | №401 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **27,42** | **23,27** | **97,33** | **730,8** |  |  |
| **Полдник:** | Печенье/Пряник/Вафли | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 |  | №609,608,607 |
|  | Варенец | 200 | 4,46 | 5,8 | 8,2 | 108 |  | №420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **250** | **7,89** | **9,26** | **32,03** | **248** |  |  |
| **Ужин:** | Рагу овощное | 200 | 5,19 | 4,0 | 35,69 | 153,18 |  | №148 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 39,25 |  | №227 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **10,19** | **7,12** | **64,8** | **285,53** |  |  |
| **Итого за второй день: 2052** | | | **70,92** | **67,09** | **274,99** | **1948,14** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 3 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша ячневая/ Полтавская | 200 | 5,85 | 14,33 | 28,46 | 249,2 |  | 182 |
|  | Кофейный напиток со свежим молоком | 200 | 3,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **12,75** | **26,07** | **60,74** | **517,82** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Суп гороховый с курицей со сметаной | 200 | 5,61 | 3,87 | 16,47 | 136,66 |  | 87 |
|  | Картофель по-домашнему | 220 | 16,16 | 14,93 | 36,55 | 335,6 |  | 292 |
|  | Овощная закуска – огурец кусочком | 40 | 0,85 | - | 5,4 | 24,0 |  |  |
|  | Компот из изюма и чернослива | 200 | 0,39 | - | 20,89 | 87,03 |  | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **27,39** | **19,46** | **105,26** | **706,29** |  |  |
| **Полдник:** | Булочка домашняя | 60 | 5,45 | 6,72 | 35,31 | 226,95 |  | 583 |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **10,25** | **11,72** | **47,51** | **334,95** |  |  |
| **Ужин:** | Рыба тушеная в молоке | 150 | 20,46 | 7,28 | 7,15 | 175,76 |  | 260 |
|  | Овощной маринад | 100 | 1,45 | 3,0 | 8,67 | 59 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | №114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **23,73** | **10,42** | **44,75** | **359,76** |  |  |
| **Итого за третий день: 2092** | | | **74,52** | **67,77** | **269,96** | **1926,82** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 150/20 | 19,64 | 15,67 | 28,32 | 337,76 |  | 250 |
|  | Какао на молоке | 200 | 4,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 416 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | №3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **412** | **27,54** | **27,41** | **60,6** | **606,38** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Суп картофельный на кур бульоне со сметаной | 200 | 2,13 | 2,2 | 16,37 | 99,07 |  | 86 |
|  | Овощная закуска –свекла кусочком | 40 | 0,85 | - | 5,4 | 24,0 |  | 427/1 |
|  | Цыплята отварные, сложный гарнир | 80/150 | 22,24 | 22,32 | 38,4 | 467,8 |  | 409 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,18 | - | 21,43 | 88,6 |  | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **730** | **29,78** | **25,18** | **107,55** | **802,47** |  |  |
| **Полдник:** | Венская булочка | 60 | 4,45 | 6,72 | 35,31 | 202,95 |  |  |
|  | Ряженка | 200 | 4,93 | 4,25 | 6,97 | 90,1 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **9,38** | **10,97** | **42,28** | **293,05** |  |  |
| **Ужин:** | Капуста тушеная в масле | 200 | 2,55 | 3,0 | 9,72 | 77,19 |  | 143 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Яйцо порционное | 50 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 39,25 |  | 227 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **7,55** | **6,12** | **38,83** | **241,44** |  |  |
| **Итого за четвертый день: 2072** | | | **74,65** | **69,68** | **260,96** | **1951,34** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 5 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Каша рисовая /рябчик | 200 | 7,51 | 14,22 | 30,62 | 250,12 |  | 199 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | №3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 414 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | №3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **14,41** | **25,96** | **62,9** | **518,74** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Суп фасолевый с курицей со сметаной | 200 | 6,26 | 5,8 | 23,8 | 197,48 |  | 87 |
|  | Пюре картофельное, суфле из печени/ сосиски | 70/150 | 19,05 | 10,88 | 31,73 | 304,52 |  | 291 |
|  | Закуска овощная – морковь кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  | 427/2 |
|  | Компот из изюма и кураги | 200 | 0,39 | - | 18,89 | 87,03 |  | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **30,58** | **17,34** | **103,42** | **726,53** |  | **608,607,609** |
| **Полдник:** | Пряник/Печенье/Вафли | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 |  |  |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  |  |
|  | **ИТОГО полдник** | **250** | **8,23** | **8,46** | **36,03** | **248** |  |  |
| **Ужин:** | Свекольная/морковная запеканка с подливом | 200/20 | 8,12 | 7,62 | 26,28 | 206,35 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  | 411 |
|  | Яйцо вареное вкрутую | 50 | 6,36 | 5,76 | 0,36 | 78,5 |  | 227 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **590** | **16,3** | **13,62** | **55,84** | **409,85** |  |  |
| **Итого за пятый день: 2102** | | | **69,92** | **65,38** | **269,62** | **1953,12** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 6 |  |  | Б | Ж | У |  |  | 199 |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная с маслом | 200 | 6,96 | 11,15 | 26,93 | 246,74 |  | 414 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №3 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | №3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  |  |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **13,86** | **22,89** | **59,21** | **515,36** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  | 160 |
| **Обед:** | Суп крестьянский с курицей со сметаной | 200 | 4,28 | 5,67 | 21,06 | 179,06 |  | 375 |
|  | Плов | 220 | 17,77 | 17,38 | 44,03 | 386,81 |  | 427 |
|  | Овощная закуска – огурец кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  |  |
|  | Компот из кураги и сухофруктов | 200 | 0,39 | - | 18,89 | 87,03 |  | №114 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №115 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  |  |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **27,32** | **23,71** | **112,98** | **790,4** |  | 583 |
| **Полдник:** | «Гребешок» булочка | 60 | 5,03 | 6,5 | 32,6 | 196,95 |  | 420 |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  |  |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **9,83** | **11,5** | **44,8** | **304,95** |  | 260 |
| **Ужин:** | Суфле рыбное | 100 | 14,29 | 3,93 | 5,59 | 109,08 |  |  |
|  | Маринад морковный | 150 | 1,75 | 3,0 | 10,5 | 67,7 |  | 411 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39 |  | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **17,86** | **7,17** | **45,02** | **301,78** |  |  |
| **Итого за шестой день: 2092** | | | **69,27** | **65,27** | **3056,61** | **1960,49** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 7 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Сырники с молочным подливом | 170/20 | 21,43 | 17,16 | 28,28 | 37,72 |  | 251 |
|  | Какао напиток на св. молоке | 200 | 4,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 416 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **432** | **29,33** | **28,9** | **60,56** | **306,34** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Рассольник с курицей со сметаной | 200 | 3,9 | 6,9 | 20,84 | 160,88 |  | 76 |
|  | Котлета с гречкой и подливом | 70/150 | 17,9 | 14,01 | 16,13 | 297,2 |  | 299 |
|  | Овощная закуска - свекла кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  | 427/1 |
|  | Компот из изюма и сухофруктов | 200 | 0,39 | - | 20,89 | 87,03 |  | 694 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **27,07** | **21,57** | **86,86** | **682,61** |  |  |
| **Полдник:** | /Печенье/Вафли/Пряник | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 |  | 608,609,607 |
|  | Варенец | 200 | 4,46 | 5,8 | 8,2 | 108 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **250** | **7,89** | **9,26** | **32,03** | **248** |  |  |
| **Ужин:** | Свекла тушеная с соленым огурцом | 100 | 1,1 | 3,0 | 26,93 | 75,77 |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 2,55 | 2,88 | 23,58 | 132,73 |  | 339 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39,0 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **5,47** | **6,12** | **79,44** | **333,5** |  |  |
| **Итого за седьмой день: 2072** | | | **70,16** | **65,85** | **270,59** | **1578,45** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 6,54 | 12,39 | 34,96 | 255,87 |  | 271 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **13,44** | **24,13** | **67,24** | **524,49** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Суп полевой с курицей со сметаной | 200 | 4,28 | 5,67 | 23,06 | 179,06 |  |  |
|  | Азу картофельное | 90/150 | 18,08 | 14,72 | 34,13 | 340,12 |  |  |
|  | Овощная закуска – морковь кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  | 427/2 |
|  | Компот из чернослива и сухофрукты | 200 | 0,39 | - | 18,89 | 87,03 |  | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **740** | **27,63** | **21,05** | **105,08** | **743,71** |  |  |
| **Полдник:** | Растягай | 60 | 5,45 | 6,72 | 35,31 | 196,95 |  | 441 |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **10,25** | **11,72** | **47,51** | **304,95** |  |  |
| **Ужин:** | Рыба тушеная в молоке по «Польски» | 150 | 21,13 | 7,4 | 2,63 | 166,02 |  | 260 |
|  | Маринад морковный | 100 | 1,45 | 3,0 | 10,67 | 59 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39,0 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **24,4** | **10,64** | **42,23** | **350,02** |  |  |
| **Итого за восьмой день: 2112** | | | **76,12** | **67,54** | **273,76** | **1973,17** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| День 9 |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак:** | Творожно-рисовая запеканка с подливом/ленивые вареники | 150/20 | 19,64 | 15,67 | 28,32 | 337,76 |  | 250 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 416 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **412** | **27,54** | **27,41** | **60,60** | **606,38** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Щи на курином бульоне со сметаной | 200 | 3,82 | 4,21 | 9,31 | 144,51 |  | 73 |
|  | Цыплята отварные с лапшой | 80/150 | 22,24 | 22,32 | 38,4 | 467,8 |  | 409,297 |
|  | Овощная закуска – огурец кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  |  |
|  | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,4 | - | 32,95 | 103,8 |  | 304 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **730** | **31,34** | **27,19** | **109,66** | **853,61** |  |  |
| **Полдник:** | Дорожная булочка | 60 | 5,45 | 6,72 | 35,31 | 196,95 |  | 584 |
|  | Ряженка | 200 | 4,46 | 5,8 | 8,2 | 108 |  |  |
|  | **ИТОГО полдник** | **260** | **9,91** | **12,52** | **43,51** | **304,95** |  |  |
| **Ужин:** | Капуста тушеная | 150 | 2,55 | 3,0 | 9,72 | 77,47 |  | 143 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,13 | 2,15 | 19,03 | 107,48 |  | 339 |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39,0 |  | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **570** | **6,5** | **5,39** | **57,68** | **309,95** |  |  |
| **Итого за девятый день: 2072** | | | **75,69** | **72,51** | **283,15** | **2131,89** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с маслом | 200 | 9,38 | 13,09 | 27,96 | 265,72 |  | 199 |
|  | Кофейный напиток со свежим молоком | 200 | 3,2 | 5,25 | 18,21 | 139,8 |  | 414 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | 114 |
|  | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 4,71 | 0,03 | 44,04 |  | 3 |
|  | Сыр порционный | 6 | 1,25 | 1,42 | 0,12 | 18,78 |  | 3 |
|  | **ИТОГО завтрак** | **442** | **16,28** | **24,83** | **60,24** | **534,34** |  |  |
|  | Сок | **100** | **0,4** | **-** | **11,7** | **50** |  |  |
| **Обед:** | Суп- лапша с курицей | 200 | 4,27 | 3,76 | 25,41 | 151,4 |  | 88 |
|  | Биточки, пюре картофельное | 70/150 | 19,68 | 16,97 | 34,24 | 383,47 |  | 299,339 |
|  | Овощная закуска- свекла кусочком | 40 | 0,5 | - | 3,05 | 14,5 |  | 427/1 |
|  | Компот из сухофруктов и кураги | 200 | 0,39 | - | 18,89 | 87,03 |  | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,92 | 66 |  | №114 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,03 | 57 |  | №115 |
|  | **ИТОГО обед** | **720** | **29,22** | **21,39** | **107,54** | **759,4** |  |  |
| **Полдник:** | /Пряник/Пряник/Вафли | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 |  | 607,608,609 |
|  | Снежок | 200 | 4,8 | 5,0 | 12,2 | 108 |  | 420 |
|  | **ИТОГО полдник** | **250** | **8,23** | **8,46** | **36,03** | **248** |  |  |
| **Ужин:** | Запеканка морковная - свекольная с подливом | 200/20 | 6,26 | 4,35 | 24,36 | 160,57 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9,55 | 39,0 |  | 411 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 6,36 | 5,76 | 0,18 | 78,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 9,28 | 44 |  | 114 |
|  | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 10,1 | 42 |  |  |
|  | **ИТОГО ужин** | **590** | **14,44** | **10,35** | **53,47** | **364,07** |  |  |
| **Итого за десятый день: 2102** | | | **68,57** | **65,03** | **268,98** | **1955,81** |  |  |