|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 день |  |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| ЗАВТРАК |  | Масло сливочное порциями | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Каша рисовая молочная | | | | | 200 | 5,6 | 7,5 | 26,2 | 193 | 1,95 | 173(1) |
|  | Кофейный напиток с молоком  Мармелад | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 13,48 | 19,01 | 61,6 | 470,34 | 3,12 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | Сок | | | | | 200 | 0,17 | 0,12 | 25,95 | 101,7 | 3,7 | 647 |
| ОБЕД |  | Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевый) на м/б | | | | | 200 | 6,38 | 1,02 | 17,6 | 105,4 | 3,4 | 47 |
|  | Печень суфле | | | | | 90 | 11,8 | 5,5 | 3,7 | 114,6 | 0,98 | 277(1) |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 80 | 3,5 | 3,2 | 19,6 | 125,6 | 0 | 165(1) |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |  | 620 | 26,12 | 10,32 | 99,3 | 607,8 | 5 |  |
| Полдник |  | Булка | | | | | 50 | 3,5 | 6,25 | 27 | 146 | 0 |  |
|  | Кисломолочный продукт | | | | | 200 | 5,6 | 8 | 8,4 | 134 | 0,6 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 250 | 9,1 | 14,25 | 35,4 | 280 | 0,6 |  |
| УЖИН |  | Суп рыбный | | | | | 110 | 18,5 | 14,9 | **22,8** | **300,45** | 0,25 | 233 |
|  | Чай с сахаром | | | | | 250 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 392(1) |
|  | Фрукт | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 460 | 20,83 | 20,32 | 41,66 | 451,02 | 5,88 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 69,7 | 64,02 | 263,9 | 1910,86 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 день |  |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| ЗАВТРАК |  | сыр | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Каша жидкая "Геркулес" | | | | | 200 | 7,14 | 12,6 | 25 | **202,76** | 1,1 | 185(1) |
|  | Какао | | | | | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 13,86 | 22,59 | 61,86 | 460 | 1,7 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,96 | 0 | 23,36 | 93,92 | 4 |  |
| ОБЕД |  | Суп «Облако» с яйцом | | | | | 200 | 3,06 | 1,34 | 8,62 | **121,2** | 6,2 | 34(3) |
|  | Голубцы ленивые с мясом | | | | | 130 | 9,3 | 8,2 | 11,9 | 158,8 | 12,8 | 151(3) |
|  | Огурец свежий | | | | | 60 | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,5 | 3 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Соус сметанный | | | | | 40 | 0,5 | 1,6 | 2,5 | 31,3 |  | 354(2) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 680 | 17,54 | 11,74 | 82,32 | 578 | 22,8 |  |
| Полдник |  | Пряник | | | | | 30 | 6,2 | 0,8 | 23,2 | 100,8 | 0 |  |
|  | Чай | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | 401(1) |
|  |  |  |  | Фрукт |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 310 | 11,64 | 8,4 | 40,56 | 268,4 | 10,54 |  |
|  |  | Творожная запеканка, (сырники) | | | | | 120 | 11,56 | 18,4 | 13,2 | 290,2 | 0,4 | 110(3) |
| УЖИН |  | Молоко сгущеное | | | | | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | 0 |  |
|  | Чай с лимоном | | | | | 250 | 0,25 | 0,05 | 16,5 | 65,3 | 4,5 | 392(1) |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 450 | 15,21 | 21,49 | 53,46 | 484,7 | 4,9 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 59,21 | 64,22 | 261,56 | 1885,02 | 43,94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3- день** |  |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
|  | | Масло сливочное порциями | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
| ЗАВТРАК |  | Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  | Каша ячневая молочная | | | | | 200 | 6,8 | 10,9 | 36,6 | **172,9** | 1,19 | 88(3) |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 14,68 | 22,41 | 72 | 450,24 | 2,36 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | Кисломолочный продукт | | | | | 200 | 1 | 3,86 | 20,7 | 87,7 | 100 | 398(1) |
| ОБЕД |  | Свекольник на кур/б | | | | | 200 | 1,73 | 4,05 | 9,53 | 81,87 | 0,4 | 86(1) |
|  | Вермишель , суфле с курицей | | | | | 160 | 6,7 | **7,65** | 17,1 | **242,09** | **11,2** | 153(3) |
|  | Помидор свежий | | | | | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,25 | 14,4 | 8,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 670 | 13,47 | 12,5 | 87,28 | 600,56 | 20,8 |  |
| Полдник |  | Рожок | | | | | 40 | 3,88 | 2,36 | 26,14 | 94 | 0 |  |
|  | Сок | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | 401(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 320 | 9,32 | 9,96 | 43,5 | 261,6 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Омлет | | | | | 100 | 11,77 | 5,81 | 13,81 | **249,3** | 0,68 | 134(3) |
|  | Чай с сахаром | | | | | 250 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 392(1) |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Фрукт | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 470 | 15,63 | 11,27 | 48,93 | 450 | 0,71 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 54,1 | 60 | 272,41 | 1850,1 | 134,41 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4-ый день** | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| ЗАВТРАК |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сыр | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Каша «Дружба» молочная | | | | | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Какао | | | | | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397(1) |
|  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 12,48 | 16,62 | 55,14 | 413,24 | 1,77 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,96 | 0 | 23,36 | 93,92 | 4 |  |
| ОБЕД |  | Борщ на м/б со сметаной | | | | | 200 | 2,9 | **7,5** | **10,95** | **111,77** | 22 | 56(1) |
|  | Каша перловая | | | | | 80 | **2,2** | **2,5** | **20,1** | 117,2 | 0 | 204(1) |
|  | Гуляш из мяса | | | | | 70 | 10,2 | 8,5 | 11,3 | 158,6 | 0 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  |  |  |  |  |  |  | 40 | 0,4 | 1,2 | 1,9 | 23,5 | 0 | 354(1) |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 640 | 20,14 | 20,3 | 102,65 | 673,27 | 22,6 |  |
| Полдник |  | Печенье | | | | | 20 | 1,6 | 3,6 | 38,52 | 92 | 0 |  |
|  | Кисломолочный напиток | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  | Фрукт |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 300 | 7,04 | 11,2 | 55,88 | 259,6 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным | | | | | **140** | 20,65 | 25,5 | **19,5** | **348,4** | 0,27 | 462(2) |
|  | Чай с сахаром | | | | | 250 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 392(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 450 | 21,38 | 29,62 | 35,16 | 451,9 | 5,8 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 77,74 | 272,19 | 1891,93 | 44,71 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **5 -й день** |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
|  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  | Масло сливочное порциями | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 |  |  |
|  | Каша манная молочная | | | | | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43(3) |
|  | Чай | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 13,64 | 18,14 | 53,68 | 433,34 | 2,34 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,17 | 0,12 | 25,95 | 101,7 | 3,7 | 647 |
| ОБЕД |  | Рассольник с говядиной | | | | | 200 | 3,7 | 2 | 17,24 | 101,5 | 10,1 | 77(1) |
|  | Гороховое пюре | | | | | 120 | 1,8 | 4,3 | 11,1 | 93,2 | 2,9 | 322(1) |
|  | Колбаса парционная | | | | | 90 | 11,8 | 5,5 | 3,7 | 114,6 | 0,98 | 277(1) |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 660 | 21,74 | 12,4 | 90,44 | 571,5 | 14,78 |  |
| Полдник |  | Ватрушка | | | | | 70 | 3,45 | 5,64 | 42,75 | 125 | 0,27 | 289(3) |
|  | чай | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | | | | | 350 | 8,89 | 13,24 | 60,11 | 292,6 | 10,81 |  |
| УЖИН |  | Тефтеля рыбная | | | | | 200 | 4,28 | 9,5 | 14 | 148,62 | 44,9 |  |
|  | соус | | | | | **100** | **10,12** | **15,53** | **0** | **183,54** | **0** | табл.24 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Чай с лимоном | | | | | 250 | 0,25 | 0,05 | 16,5 | 65,3 | 4,5 | 392(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 590 | 17,65 | 25,32 | 51,46 | 487,86 | 49,4 |  |
| Ито за день |  |  |  |  |  |  |  | 62,09 | 69,22 | 281,64 | 1887 | 81,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6-ой день** | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| ЗАВТРАК |  | сыр | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  | Хлеб | | | | | 40 | 3,2 | 0,32 | 20,8 | 92,1 |  |  |
|  | Каша пшеничная молочная | | | | | 200 | 5,76 | **8,63** | 18,28 | **189,1** | 1,17 | 91(3) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  | 448 | 13,84 | 20,22 | 53,52 | 468,14 | 2,34 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,17 | 0,12 | 25,95 | 101,7 | 3,7 | 647 |
| ОБЕД |  | Суп «Дальневосточный» | | | | | 200 | 2,18 | **7,84** | **22,5** | **120,6** | 8,25 | 80(1) |
|  | Плов с говядиной | | | | | 160 | 13,8 | 14,8 | 33 | 264 |  | 403 |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 610 | 20,42 | 23,24 | 113,9 | 646,8 | 9,05 |  |
| Полдник |  | Рожок | | | | | 40 | 3,3 | 0,35 | 20,85 | 93,2 |  |  |
|  | Кисломолочный продукт | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 320 | 8,74 | 7,95 | 38,21 | 260,8 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Запеканка из творога | | | | | 120 | **22** | 10,3 | 13,5 | **255,4** | 0,48 | 237(1) |
|  | Повидло | | | | | **30** | **0** | **0** | **19** | **73,2** | 0 |  |
|  | Чай с сахаром | | | | | 250 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 392(1) |
|  | фрукт | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 460 | 22,73 | 14,42 | 48,16 | 432,1 | 6,01 |  |
| Ито за день |  |  |  |  |  |  |  | 65,9 | 65,95 | 279,74 | 1909,54 | 31,64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **7-ой день** | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
|  | |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК |  | Масло сливочное порциями | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  | Хлеб | | | | | 40 | 3,2 | 0,32 | 20,8 | 92,1 |  |  |
|  | Какао | | | | | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397(1) |
|  | Молочная вермишель | | | | | 200 | 2,76 | 6,63 | 18,28 | 166 | 1,17 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 9,68 | 16,7 | 54,98 | 424,94 | 1,77 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | Кисломолочный продукт | | | | | 200 | 0,96 | 0 | 23,36 | 93,92 | 4 |  |
| ОБЕД |  | Суп из овощей с мясом,со сметаной | | | | | 200 | 3,03 | **10** | 10,19 | **96,84** | 19,4 | 202(2) |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 80 | 3,5 | 3,2 | 19,6 | 125,6 | 0 | 165(1) |
|  | Котлета мясная | | | | | 70 | 10,2 | 8,5 | 11,3 | 158,6 | 0 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Помидор свежий | | | | | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,25 | 14,4 | 8,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 660 | 21,77 | 22,5 | 101,74 | 657,64 | 28,6 |  |
| Полдник |  | Печенье | | | | | 20 | 1,6 | 3,6 | 38,52 | 92 | 0 |  |
|  | сок | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  | Фрукт |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 300 | 7,04 | 11,2 | 55,88 | 259,6 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Овощи тушеные | | | | | 200 | 18,31 | 11,26 | 20,34 | 228,35 | 8,37 | 631 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 | 0 |  |
|  | Чай с лимоном | | | | | 250 | 0,25 | 0,05 | 16,5 | 65,3 | 4,5 | 392(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 540 | 21,96 | 11,6 | 58,6 | 390,55 | 15,37 |  |
| Ито за день |  |  |  |  |  |  |  | 61,41 | 62 | 294,56 | 1826,65 | 60,28 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **8-ой день** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
| ЗАВТРАК |  | Каша молочная кукурузная | | | | | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,5 | 1,95 | 185(1) |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  | Батон французкий | | | | | 40 | 3,2 | 0,32 | 20,8 | 92,1 |  |  |
|  | сыр | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 14,52 | 19,12 | 60,62 | 471,54 | 3,12 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,7 | 87,7 | 100 | 398(1) |
| ОБЕД |  | Свекольник на м/б с яйцом | | | | | 200 | 3 | 1,34 | 8,9 | 161,7 | 6,2 | 34(3) |
|  | Шницель из мяса | | | | | 90 | 18,8 | **19,1** | **13,9** | **121,8** | 0,63 | 183(3) |
|  | Перловка отварная | | | | | 80 | 1,9 | **5** | **29,4** | **100,6** | 0 | 316 |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Огурец свежий | | | | | 60 | 0,24 | 0 | 0,9 | 4,5 | 3 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 680 | 28,38 | 26,04 | 111,5 | 650,8 | 10,63 | 316 |
| Полдник |  | Вафля | | | | | 17 | 1,36 | 3,06 | 11,2 | 78,2 |  |  |
|  | Кисломолочный продукт | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  | Фрукт |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 297 | 6,8 | 10,66 | 28,56 | 245,8 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Пудинг манный | | | | | 140 | 23,4 | 1,3 | 10 | 126,4 | 0,5 | 114 |
|  | Соус молочный | | | | | 40 | 0,4 | 4 | 2,8 | 48,8 |  | 19 |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 |  |  |
|  | Чай | | | | | 250 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 38 | 0,03 | 392(1) |
|  | конфета | | | | | 10 | 0 | 0 | 8 | 42 | 0,42 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 480 | 26,86 | 5,56 | 51,22 | 345,6 | 0,95 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 77,23 | 61,65 | 272,6 | 1801,44 | 125,24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9-ый день** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
|  | | Каша молочная геркулес | | | | | 200 | 7,14 | 12,6 | 25 | 202,76 | 1,1 | 185(1) |
| ЗАВТРАК |  | Какао | | | | | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397(1) |
|  | Хлеб | | | | | 40 | 3,2 | 0,32 | 20,8 | 92,1 |  |  |
|  | Масло сливочное порциями | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 14,06 | 22,67 | 61,7 | 461,7 | 1,7 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | Кисломолочная продукция | | | | | 200 | 0,96 | 0 | 23,36 | 93,92 | 4 |  |
| ОБЕД |  | Суп с клецками | | | | | 200 | **6,75** | 1,69 | 18,84 | **171,5** | 3,16 | 77(1) |
|  | Рыба парциальная, пюре картофельное | | | | | 160 | 4,09 | **11,7** | **26** | **222,5** | 17,9 | 77(3) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 610 | 15,28 | 13,99 | 103,24 | 656,2 | 21,86 |  |
| Полдник |  | сдоба | | | | | 20 | 1,6 | 3,6 | 38,52 | 92 | 0 |  |
|  | сок | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  | Фрукт |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 300 | 7,04 | 11,2 | 55,88 | 259,6 | 10,54 |  |
| УЖИН |  | Ленивые вареники творожные | | | | | 120 | **18,5** | 15 | 30,8 | **300** | 0,4 | 237(2) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай | | | | | 250 | 0,25 | 0,05 | 16,5 | 65,3 | 4,5 | 392(1) |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 455 | 20,62 | 21,25 | 67,5 | 510,8 | 10,4 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 57,96 | 69,11 | 311,68 | 1982,22 | 48,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10-й день** | |
| Прием пищи | | Наименование блюда | | | | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|
|  | | Каша ячневая молочная | | | | | 200 | 6,8 | 10,9 | 36,6 | 172,9 | 1,19 | 88(3) |
| ЗАВТРАК |  | Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | **4,83** | **4,71** | **14,36** | **127,1** | 1,17 | 395(1) |
|  | хлеб | | | | | 40 | 3,2 | 0,32 | 20,8 | 92,1 |  |  |
|  | Сыр  Конфета | | | | | 8 | 0,05 | 6,56 | 0,08 | 59,84 | 0 |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 448 | 14,88 | 22,49 | 71,84 | 451,94 | 2,36 |  |
| 2-ой завтрак | 10.00 | сок | | | | | 200 | 0,17 | 0,12 | 25,95 | 101,7 | 3,7 | 647 |
| ОБЕД |  | Щи со сметаной | | | | | 200 | 2,03 | 2,06 | 11,56 | 75,8 | 19,8 | 56(3) |
|  | Макароны отварные | | | | | 120 | 1,8 | 4,3 | 11,1 | 93,2 | 2,9 | 322(1) |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,6 | 114,3 | 0 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | | | 200 | 1,04 | 0 | **34,8** | **147,9** | 0,8 | 376(1) |
|  | Гуляш из отварного мяса | | | | | 90 | 11,8 | 5,5 | 3,7 | 114,6 | 0,98 | 277(1) |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 710 | 20,47 | 12,51 | 85,56 | 552,3 | 26,98 |  |
| Полдник |  | Булочка | | | | | 70 | 3,45 | 5,64 | 42,75 | 125 | 0,27 | 469 |
|  | Чай с лимоном | | | | | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 350 | 8,89 | 13,24 | 60,11 | 292,6 | 10,81 |  |
| УЖИН |  | Омлет натуральный | | | | | 120 | 11,56 | 18,4 | 2,2 | 220,8 | 0,4 | 110(3) |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | 3 | 0,24 | 20,96 | 90,4 |  |  |
|  | Чай с лимоном | | | | | 250 | 0,25 | 0,05 | 16,5 | 65,3 | 4,5 | 392(1) |
|  | Салат с морской капустой | | | | | 40 | 0,4 | 4 | 2,8 | 48,8 |  | 19 |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  | 450 | 15,21 | 22,69 | 42,46 | 425,3 | 4,9 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  | 59,62 | 71,05 | 285,92 | 1823,84 | 48,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |