**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,42 | 6,50 | 24,70 | 175,50 | №204 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 4,30 | 3,90 | 0,20 | 53,00 | № 213 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,88 | 51,37 | № 380 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак** |  | **406** | **11,14** | **14,76** | **51,40** | **387,87** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне | 180 | 2,39 | 10,28 | 29,29 | 82,08 | №74 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 180 | 9,00 | 7,38 | 9,72 | 252,00 | №200 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед*** |  | **610** | **16,79** | **18,46** | **87,11** | **643,39** |  |
| ***Полдник :*** | Вафля | 20 | 1,51 | 9,00 | 20,30 | 169,70 | - |
|  | Ряженка | 200 | 5,00 | 6,00 | 10,00 | 110,00 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за полдник*** |  | **330** | **7,31** | **20,50** | **34,60** | **346,80** |  |
| ***Ужин :*** | Запеканка из творога  с молочным соусом сладким | 180/  40 | 8,50  1,04 | 9,63  1,34 | 41,79  6,30 | 242,86  48,48 | №198  №452 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | №395 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин*** |  | **450** | **14,90** | **14,55** | **79,80** | **471,24** |  |
| ***Итого за первый день*** |  |  | **50,14** | **68,27** | **262,91** | **1894,30** |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые**  **вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша манная молочная жидкая | 170 | 5,28 | 6,00 | 26,25 | 182,72 | № 277 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,20 | 1,20 | 13,00 | 90,00 | № 248 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 50 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | № 3 |
| **Итого за завтрак:** |  | **400** | **11,54** | **14,20** | **53,87** | **417,72** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак :*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180 | 1,31 | 3,60 | 7,66 | 68,40 | №133 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,57 | 5,56 | 31,66 | 208,07 | №252 |
|  | Печень по-строгановски | 80 | 7,52 | 7,62 | 2,84 | 97,21 | №102 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **690** | **20,80** | **17,58** | **90,26** | **595,88** |  |
| ***Полдник :*** | Булочка домашняя | 80 | 5,73 | 7,27 | 30,00 | 182,80 | №429 |
|  | Снежок | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | - |
| ***Итого за полдник:*** |  | **280** | **11,33** | **12,27** | **52,00** | **338,80** |  |
| ***Ужин :*** | Суфле из рыбы | 180 | 16,50 | 5,92 | 6,88 | 180,44 | №284 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 1,41 | 0,33 | 13,54 | 63,00 | № 383 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за ужин:*** |  | **490** | **20,91** | **12,65** | **40,48** | **389,33** |  |
| ***Итого за второй день :*** |  |  | **64,58** | **56,70** | **246,61** | **1786,73** |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша пшенная молочная | 170 | 5,62 | 6,42 | 30,52 | 206,86 | № 282 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | № 395 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 50 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | № 3 |
| **Итого за завтрак:** |  | **400** | **13,53** | **15,83** | **59,50** | **442,86** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак :*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп на м/к бульоне с зеленым горошком, со сметаной | 180 | 3,10 | 3,23 | 11,36 | 87,12 | №26 |
|  | Макаронник с мясом | 150 | 11,32 | 12,25 | 31,27 | 187,20 | №292 |
|  | Капуста тушеная | 50 | 1,27 | 2,69 | 2,79 | 47,88 | №435 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **630** | **21,09** | **18,97** | **93,52** | **544,40** |  |
| ***Полдник :*** | Ряженка | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 110,00 | - |
|  | Печенье | 20 | 2,00 | 4,00 | 17,75 | 112,50 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за полдник:*** |  | **320** | **8,08** | **14,50** | **32,05** | **289,60** |  |
| ***Ужин :*** | Омлет натуральный | 140 | 5,94 | 7,50 | 25,06 | 218,75 | №110 |
|  | Свекла тушеная | 80 | 1,30 | 2,40 | 6,53 | 54,83 | №59 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 1,57 | 0,37 | 15,04 | 70,00 | № 383 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 |  |
| ***Итого за ужин:*** |  | **450** | **11,01** | **11,17** | **62,39** | **422,37** |  |
| ***Итого за третий день*** |  |  | **53,71** | **60,47** | **257,46** | **1744,23** |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша вязкая пшеничная молочная | 190 | 6,11 | 7,15 | 24,11 | 181,55 | №91 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,20 | 1,20 | 13,00 | 90,00 | № 248 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **406** | **9,61** | **12,71** | **51,73** | **379,55** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак :*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/к бульоне | 180 | 1,85 | 1,99 | 13,35 | 78,84 | №164 |
|  | Тефтеля из говядины  со сметанным соусом | 70/  20 | 8,00  0,79 | 7,50  9,00 | 7,16  1,68 | 225,90  41,16 | №265  №341 |
|  | Икра свекольная | 80 | 1,87 | 3,68 | 9,86 | 80,08 | №54 |
|  | Зеленый горошек консервированный | 50 | 1,56 | 1,00 | 3,18 | 19,90 | №329 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **650** | **19,47** | **23,97** | **83,33** | **668,80** |  |
| ***Полдник :*** | Кефир | 200 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 102,00 | - |
|  | Вафля | 20 | 1,51 | 9,00 | 20,30 | 169,70 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за полдник:*** |  | **330** | **8,31** | **19,50** | **32,60** | **338,80** |  |
| ***Ужин :*** | Котлеты рыбные | 70 | 7,90 | 9,10 | 9,60 | 113,00 | №351 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,74 | 6,10 | 33,00 | 225,69 | № 212 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,88 | 51,37 | № 380 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин:*** |  | **450** | **13,96** | **16,10** | **70,24** | **468,85** |  |
| ***Итого за четвертый день*** |  |  | **51,35** | **72,28** | **247,90** | **1901,00** |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша вязкая молочная «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,00 | № 84 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | № 76 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **416** | **11,36** | **14,50** | **56,69** | **400,00** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак :*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп с клецками на м/к бульоне | 200 | 0,96 | 2,08 | 7,00 | 50,60 | №69 |
|  | Запеканка капустная с мясом | 180 | 14,25 | 13,75 | 20,38 | 257,20 | №7.21 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,00 | 17,60 | 67,00 | № 254 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **630** | **20,31** | **16,53** | **74,68** | **521,20** |  |
| ***Полдник :*** | Мармелад | 20 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | - |
|  | Снежок | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | - |
|  | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 210102 |
| ***Итого за полдник:*** |  | **320** | **6,50** | **5,20** | **45,30** | **259,00** |  |
| ***Ужин :*** | Пирожок с картофелем | 100 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189,00 | №43 |
|  | Морковь тушеная | 120 | 2,96 | 6,72 | 15,44 | 165,00 | № 84 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,88 | 51,37 | № 380 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин:*** |  | **450** | **9,79** | **12,66** | **71,55** | **484,16** |  |
| ***Итого за пятый день*** |  |  | **47,96** | **48,89** | **261,22** | **1709,36** |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Омлет натуральный | 150 | 6,36 | 8,00 | 26,85 | 234,37 | № 37 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,88 | 51,37 | № 380 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 50 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **400** | **11,54** | **15,00** | **53,35** | **430,74** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак :*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 8,77 | 13,19 | 19,70 | 123,60 | №67 |
|  | Рагу овощное с мясом кур. | 200 | 3,50 | 4,75 | 13,30 | 189,50 | №60 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **650** | **17,67** | **18,74** | **81,10** | **535,30** |  |
| ***Полдник :*** | Зефир | 60 | 0,10 | 0,00 | 74,00 | 195,00 | - |
|  | Снежок | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | - |
| ***Итого за полдник:*** |  | **260** | **5,70** | **5,00** | **96,00** | **351,00** |  |
| ***Ужин :*** | Каша вязкая рисовая с маслом | 180 | 5,78 | 8,66 | 28,88 | 153,30 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | №395 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за ужин*** |  | **510** | **11,94** | **17,74** | **64,89** | **400,30** |  |
| ***Итого за шестой день*** |  |  | **46,85** | **56,48** | **305,34** | **1762,34** |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша гречневая молочная жидкая | 170 | 5,93 | 6,80 | 21,25 | 189,02 | № 96 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,20 | 1,20 | 13,00 | 90,00 | № 248 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 50 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | № 3 |
| **Итого за завтрак:** |  | **400** | **12,19** | **15,00** | **48,87** | **424,02** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Щи на м/к бульоне со сметаной | 200 | 1,40 | 3,98 | 6,22 | 66,40 | №82 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3,44 | 5,18 | 27,61 | 170,82 | №318 |
|  | Котлеты из говядины | 70 | 9,27 | 9,18 | 7,43 | 150,15 | №386 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **700** | **19,51** | **19,14** | **89,36** | **609,57** |  |
| ***Полдник :*** | Ряженка | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 110,00 | - |
|  | Ватрушка с творогом | 80 | 5,70 | 6,00 | 40,96 | 238,30 | - |
| ***Итого за полдник:*** |  | **280** | **11,70** | **11,00** | **50,96** | **348,30** |  |
| ***Ужин :*** | Рыба по-польски | 70 | 9,08 | 6,50 | 11,40 | 144,00 | №40 |
|  | Капуста тушеная | 120 | 3,05 | 6,45 | 6,70 | 114,91 | №435 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 1,41 | 0,33 | 13,54 | 63,00 | № 383 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 |  |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за ужин:*** |  | **500** | **16,54** | **19,68** | **51,70** | **467,80** |  |
| ***Итого за седьмой день*** |  |  | **59,94** | **64,82** | **250,89** | **1894,69** |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша вязкая пшеничная молочная | 190 | 6,11 | 7,15 | 24,11 | 181,55 | № 91 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | № 395 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **406** | **11,26** | **13,92** | **53,09** | **380,55** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной | 200 | 2,29 | 4,46 | 9,92 | 136,51 | №149 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,42 | 6,50 | 24,70 | 175,50 | №204 |
|  | Печень, тушенная в соусе | 80 | 9,28 | 7,15 | 5,92 | 130,14 | №411 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **660** | **21,39** | **18,91** | **88,64** | **664,35** |  |
| ***Полдник:*** | Снежок | 200 | 5,60 | 5,00 | 22,00 | 156,00 | - |
|  | Печенье | 20 | 2,00 | 4,00 | 17,75 | 112,50 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за полдник:*** |  | **320** | **8,40** | **14,50** | **44,05** | **335,60** |  |
| ***Ужин :*** | Сырники запеченные  со сгущенным молоком | 180  40 | 9,07  3,16 | 12,70  3,48 | 24,53  21,76 | 214,31  128,40 | №331  - |
|  | Чай с лимоном | 200 | 1,57 | 0,37 | 15,04 | 70,00 | № 380 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин:*** |  | **450** | **15,70** | **17,45** | **77,09** | **491,50** |  |
| ***Итого за восьмой день*** |  |  | **56,75** | **64,78** | **272,87** | **1917,00** |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 6,42 | 5,90 | 19,40 | 161,02 | № 171 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,30 | 1,30 | 14,00 | 100,00 | № 23 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **416** | **10,02** | **11,56** | **48,02** | **369,02** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,60 | №136 |
|  | Плов из отварной птицы | 200 | 13,24 | 15,14 | 22,09 | 341,90 | №411 |
|  | Лук припущенный с маслом | 50 | 0,34 | 2,50 | 18,50 | 32,50 | № 17 |
|  | Компот из изюма | 180 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | № 54 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **700** | **20,72** | **22,00** | **98,11** | **674,20** |  |
| ***Полдник :*** | Кефир | 200 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 102,00 | - |
|  | Вафля | 20 | 1,51 | 9,00 | 20,30 | 169,70 | - |
|  | Яблоко свежее | 100 | 0,80 | 5,50 | 4,30 | 67,10 | 338 |
| ***Итого за полдник*** |  | **330** | **8,31** | **19,50** | **32,60** | **338,80** |  |
| ***Ужин :*** | Картофель в молоке | 180 | 4,50 | 5,84 | 28,13 | 198,00 | №126 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе | 70 | 8,32 | 4,04 | 2,31 | 77,70 | №261 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,88 | 51,37 | № 380 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин:*** |  | **480** | **15,14** | **10,78** | **58,08** | **405,86** |  |
| ***Итого за девятый день*** |  |  | **54,19** | **63,84** | **260,34** | **1832,88** |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак:*** | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 170 | 6,09 | 7,63 | 24,51 | 193,11 | № 281 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 101,11 | №395 |
|  | Бутерброд со сливочным маслом | 36 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | № 1 |
| **Итого за завтрак:** |  | **406** | **11,55** | **14,67** | **55,08** | **402,22** |  |
| ***2-й завтрак :*** | Сок | 100 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 45,00 | - |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** |  | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **45,00** |  |
| ***Обед:*** | Суп картофельный с крупой | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | №204 |
|  | Жаркое по- домашнему | 200 | 9,07 | 16,33 | 16,85 | 316,64 | №247 |
|  | Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,00 | 17,60 | 67,00 | № 254 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100,00 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,20 | 9,70 | 46,40 | - |
| ***Итого за обед:*** |  | **650** | **21,06** | **23,75** | **75,62** | **663,84** |  |
| ***Полдник :*** | Мармелад | 20 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | - |
|  | Ряженка | 200 | 6,00 | 5,00 | 10,00 | 110,00 | - |
|  | Бананы свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
| ***Итого за полдник:*** |  | **320** | **7,50** | **5,50** | **46,20** | **266,00** |  |
| ***Ужин :*** | Пирожок с капустой и яйцом | 100 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189,00 | №43 |
|  | Свекла тушеная | 120 | 1,95 | 3,6 | 9,8 | 82,25 | №35 |
|  | Кисель из плодового концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | № 233 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,20 | 0,90 | 15,76 | 78,79 | - |
| ***Итого за ужин:*** |  | **450** | **11,37** | **12,66** | **77,67** | **492,79** |  |
| ***Итого за десятый день*** |  |  | **51,48** | **56,58** | **264,57** | **1869,85** |  |
| ***Итого за весь период*** |  |  | **536,94** | **613,10** | **2616,58** | **18312,38** |  |
| ***Среднее значение за период*** |  |  | **53,69** | **61,31** | **261,65** | **1831,23** |  |
| ***Содержание белков , жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности*** |  |  | **12%** | **18%** | **70 %** |  |  |