|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша жидкая молочная манная с сахаром** | **150/5** | 4,52 | 3,40 | 30,06 | 168,92 | 0,75 | 181 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | 2,15 | 1,46 | 15,5 | 84 | 0,28 | 395 |
| **Итого:** |  | **345** | **9,12** | **12,41** | **60,18** | **389,15** | **1,03** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ из св. капусты с картофелем** | **200** | 1,46 | 3,93 | 10,19 | 81,97 | 8,23 | 57 |
|  | **Рыба, тушенная с овощами** | **50/50** | 9,10 | 4,80 | 4,80 | 98,80 | 6,10 | 229 |
|  | **Пюре картофельное** | **100** | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,44 | 12,1 | 321 |
|  | **Икра кабачковая** | **40** | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,12 | 3,2 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **630** | **16,53** | **14,21** | **72,72** | **484,89** | **29,93** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | **30** | 2,93 | 2,97 | 20,4 | 120,05 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **180** | **2,97** | **2,97** | **27,39** | **148,05** | **0,02** |  |
| **Итого за**  **1 день** |  | **1280** | **29,12** | **29,59** | **170,4** | **1064** | **32,98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша жидкая молочная пшенная с маслом** | **150/5** | 6,0 | 5,96 | 23,51 | 171,68 | 0,75 | 185 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Какао с молоком** | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| **Итого:** |  | **385** | **13,54** | **12,84** | **76,46** | **475,65** | **2,05** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с лапшой домашней** | **200** | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 84,0 | 6,6 | 82 |
|  | **Птица отварная, с маслом** | **70/5** | 14,94 | 10,02 | 0,94 | 153,70 | 0,35 | 288 |
|  | **Рис отварной** | **100** | 2,66 | 2,83 | 16,37 | 102 | - | 314 |
|  | **Морковь отварная с маслом** | **40** | 0,53 | 1,04 | 2,07 | 19,72 | 1,48 | 320 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **150** | 0,23 | - | 18,2 | 73,72 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **605** | **23,65** | **16,03** | **72,1** | **527,64** | **7,8** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи с молоком сгущенным** | **80/15** | 5,17 | 3,49 | 28,23 | 165,00 | 0,15 | 449 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **245** | **5,21** |  | **35,22** | **193** | **0,17** |  |
| **Итого за**  **2 день** |  | **1335** | **42,9** | **28,87** | **193,88** | **1238,7** | **12,02** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с гречневой крупой** | **150** | 4,5 | 4,11 | 12,8 | 106 | 0,68 | 94 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 59,39 | - |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | **5/15/30** | 5,77 | 8,33 | 14,95 | 157,85 | 0,11 | 3 |
|  | **Чай с молоком** | **150** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
| **Итого:** |  | **375** | **14,82** | **15** | **51,49** | **400,24** | **1,98** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с фасолью** | **200** | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,52 | 4,65 | 81 |
|  | **Зразы, рубленные из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 7,71 | 11,06 | 10,89 | 173,94 | 2,01 | 274 |
|  | **Гарнир каша вязкая пшеничная** | **100** | 2,66 | 2,83 | 16,37 | 102 | - | 314 |
|  | **Капуста тушеная** | **40** | 0,83 | 1,30 | 3,77 | 30,06 | 6,9 | 336 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **620** | **18,66** | **19,83** | **84,65** | **592,08** | **13,86** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник** | **40** | 2,04 | 1,36 | 31,04 | 144,56 | - |  |
|  | **Кефир 2,5% жирности** | **150** | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,00 | 1,05 | 401 |
|  |  | **190** | **6,39** | **5,11** | **37,04** | **219,56** | **1,05** |  |
| **Итого:** |  | **1285** | **40,37** | **39,94** | **183,3** | **1254** | **18,89** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром** | **150/5** | 6,47 | 7,83 | 28,68 | 211,07 | 0,75 | 173 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 69,88 | 0,98 | 395 |
| **Итого:** |  | **345** | **11,26** | **17,38** | **53,93** | **417,18** | **1,73** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,4 | 3,9 | 6,8 | 68 | 14,8 | 67 |
|  | **Тефтеля из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 8,0 | 9,81 | 10,27 | 161,37 | 2,42 | 286/824 |
|  | **Пюре картофельное** | **100** | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,44 | 12,1 | 321 |
|  | **Икра свекольная** | **40** | 0,96 | 1,84 | 5,0 | 40,0 | 2,7 | 54 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **150** | 0,23 | - | 18,2 | 73,72 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **620** | **15,67** | **19,11** | **73,77** | **529,45** | **32,02** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет натуральный с маслом сливочным** | **60/5** | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127 | 0,10 | 215 |
|  | **Горошек зеленый консервированный** | **30** | 0,96 | 0,06 | 1,95 | 12,18 | 3,0 | 306 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,2 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **150/7** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **275** | **9,01** | **11,37** | **24,95** | **238,38** | **3,12** |  |
| **Итого за**  **4 день** |  | **1340** | **36,44** | **47,86** | **162,75** | **1227,4** | **38,87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша вязкая молочная рисовая с маслом** | **150/5** | 4,46 | 5,17 | 32,63 | 194,89 | 0,75 | 173 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | **150/7** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **385** | **8,89** | **9,33** | **79,61** | **437,86** | **0,87** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рассольник ленинградский** | **200** | 1,66 | 4,07 | 11,82 | 90,55 | 9,45 | 76 |
|  | **Биточек из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 9,14 | 7,5 | 10,42 | 145,74 | 0,42 | 282/824 |
|  | **Гарнир макароны отварные** | **100** | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,33 | - | 317 |
|  | **Икра кабачковая** | **40** | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,12 | 3,2 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **620** | **18,41** | **16,86** | **83,98** | **561,3** | **13,37** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **80/20** | 13,55 | 10,31 | 30,66 | 269,63 | 0,35 | 237 |
|  | **Чай с сахаром** | **150/7** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **250** | **13,59** | **10,31** | **37,65** | **297,63** | **0,37** |  |
| **Итого за**  **5 день** |  | **1355** | **41,39** | **36,5** | **211,34** | **1339,2** | **16,61** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша жидкая молочная манная с сахаром** | **150/5** | 4,52 | 3,40 | 30,06 | 168,92 | 0,75 | 181 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | 2,15 | 1,46 | 15,5 | 84 | 0,28 | 395 |
| **Итого:** |  | **345** | **9,12** | **12,41** | **60,18** | **389,15** | **1,03** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,46 | 3,93 | 10,19 | 81,97 | 8,23 | 57 |
|  | **Тефтели из минтая с соусом красным основным** | **60/30** | 7,68 | 7,08 | 10,92 | 138,12 | 2,1 | 239 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **100** | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,44 | 12,1 | 321 |
|  | **Морковь отварная с маслом** | **40** | 0,53 | 1,04 | 2,07 | 19,72 | 1,48 | 320 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **620** | **15,08** | **15,61** | **77,51** | **510,81** | **24,21** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | **30** | 2,93 | 2,97 | 20,4 | 120,05 | - |  |
|  | **Сок фруктовый** | **150** | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75 | 11,1 | 399 |
| **Итого:** |  | **180** | **3,98** | **3,27** | **37,5** | **195,05** | **11,1** |  |
| **Итого за**  **6 день** |  | **1245** | **28,68** | **31,29** | **185,29** | **1137,4** | **38,34** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом** | **150/5** | 6,47 | 7,83 | 28,68 | 211,07 | 0,75 | 173 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | **150/7** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **385** | **10,9** | **11,99** | **75,66** | **454,04** | **0,87** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с пшеном** | **200** | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 6,6 | 80 |
|  | **Плов из птицы** | **70/100** | 16,55 | 19,15 | 27,09 | 346,91 | 2,35 | 291 |
|  | **Икра свекольная** | **40** | 0,96 | 1,84 | 5,0 | 40,0 | 2,7 | 54 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **150** | 0,23 | - | 18,2 | 73,72 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **600** | **22,52** | **23,62** | **81,6** | **628,75** | **11,65** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи с молоком сгущенным** | **80/15** | 5,17 | 3,49 | 28,23 | 165,00 | 0,15 | 449 |
|  | **Чай с молоком** | **150** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
| **Итого:** |  | **210** | **7,82** | **5,82** | **39,54** | **242** | **1,34** |  |
| **Итого за**  **7 день** |  | **1295** | **41,74** | **41,43** | **206,9** | **1367,2** | **15,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп молочный с вермишелью** | **150** | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,95 | 0,68 | 93 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | **5/15/30** | 5,77 | 8,33 | 14,95 | 157,85 | 0,11 | 3 |
|  | **Какао с молоком** | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 397 |
| **Итого:** |  | **375** | **15,13** | **15,19** | **54,47** | **415,2** | **1,99** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с горохом** | **200** | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,5 | 4,65 | 81 |
|  | **Биточек из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 9,14 | 7,5 | 10,42 | 145,74 | 0,42 | 282/824 |
|  | **Каша вязкая гречневая** | **100** | 3,05 | 3,34 | 13,68 | 97 | - | 314 |
|  | **Капуста тушеная** | **40** | 0,83 | 1,30 | 3,77 | 30,06 | 6,9 | 336 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **620** | **20,48** | **16,78** | **81,49** | **558,86** | **12,27** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо вареное** | **1/40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - | 213 |
|  | **Икра кабачковая** | **40** | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,12 | 3,2 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,2 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **260** | **7,98** | **6,79** | **25,6** | **195,32** | **3,22** |  |
| **Итого за**  **8 день** |  | **1355** | **44,09** | **38,76** | **171,66** | **1211,8** | **19,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша жидкая молочная пшенная с сахаром** | **150/5** | 6,06 | 3,24 | 28,48 | 167,32 | 0,75 | 182 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Чай с молоком** | **150** | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394 |
| **Итого:** |  | **370** | **13,06** | **13,35** | **66,84** | **439,95** | **1,94** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,4 | 3,9 | 6,8 | 68 | 14,8 | 67 |
|  | **Тефтели из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 8,0 | 9,81 | 10,27 | 161,37 | 2,42 | 286/824 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **100** | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,44 | 12,1 | 321 |
|  | **Зеленый горошек консервированный** | **40** | 1,28 | 0,08 | 2,60 | 16,24 | 4,0 | 306 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **150** | 0,23 | - | 18,2 | 73,72 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **620** | **15,99** | **17,35** | **71,37** | **505,69** | **33,32** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник** | **40** | 2,04 | 1,36 | 31,04 | 144,56 | - |  |
|  | **Кефир 2,5% жирности** | **150** | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,00 | 1,05 | 401 |
| **Итого:** |  | **190** | **6,39** | **5,11** | **37,04** | **219,56** | **1,05** |  |
| **Итого за**  **9 день** |  | **1280** | **35,94** | **35,81** | **185,35** | **1207,6** | **38,31** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценность** | **Витамин C, мг** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша вязкая молочная рисовая с маслом** | **150/5** | 4,46 | 5,17 | 32,63 | 194,89 | 0,75 | 174 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | 0,02 | 392 |
| **Итого:** |  | **385** | **8,89** | **9,33** | **79,61** | **437,86** | **0,87** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рассольник ленинградский** | **200** | 1,66 | 4,07 | 11,82 | 90,55 | 9,45 | 76 |
|  | **Шницель из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 9,14 | 7,5 | 10,42 | 145,74 | 0,42 | 282/824 |
|  | **Гарнир макароны отварные** | **100** | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,33 | - | 317 |
|  | **Икра кабачковая** | **40** | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,12 | 3,2 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,3 | 376 |
| **Итого:** |  | **620** | **18,41** | **16,86** | **83,98** | **561,3** | **13,37** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пудинг из творога с молоком сгущенным** | **80/20** | 12,67 | 11,61 | 20,10 | 235,57 | 0,21 | 235 |
|  | **Молоко кипяченое** | **150** | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| **Итого:** |  | **250** | **17,25** | **15,69** | **27,68** | **320,57** | **2,26** |  |
| **Итого за**  **10 день** |  | **1355** | **45,05** | **41,88** | **201,37** | **1362,1** | **18,5** |  |