|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 6,02 | 6,22 | 38,43 | 233,78 | 1,00 | 181 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,32** | **16,18** | **67,41** | **461,01** | **2,17** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | **250** | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,43 | 10,29 | 57 |
|  | **Рыба, тушенная с овощами** | **50/50** | 9,10 | 4,80 | 4,80 | 98,80 | 6,10 | 229 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | 18,2 | 321 |
|  | **Икра кабачковая** | **50** | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,40 | 4,0 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 |  | 25 | 101,6 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **790** | **19,64** | **17,45** | **97,04** | **623,77** | **38,95** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | **40** | 3,9 | 3,96 | 27,2 | 160,04 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **220** | **3,96** | **3,96** | **37,19** | **200,24** | **0,03** |  |
| **Итого за**  **1 день** |  | **1535** | **35,42** | **37,59** | **211,7** | **1327** | **43,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 8,0 | 7,95 | 31,34 | 228,91 | 1 | 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** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| **Итого:** |  | **465** | **16,06** | **15,3** | **87,15** | **550,88** | **2,53** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с лапшой домашней** | **250** | 2,70 | 2,83 | 17,00 | 105,0 | 8,25 | 82 |
|  | **Птица отварная с маслом** | **70/5** | 14,94 | 10,02 | 0,94 | 153,7 | 0,35 | 288 |
|  | **Гарнир рис отварной** | **150** | 3,65 | 5,37 | 36,70 | 210 | - | 315 |
|  | **Морковь отварная с маслом** | **50** | 0,66 | 1,30 | 2,60 | 24,65 | 1,84 | 320 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **180** | 0,27 | - | 21,83 | 88,4 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **755** | **26,02** | **19,97** | **103,92** | **700,4** | **10,44** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи со сметаной** | **100/20** | 6,58 | 4,46 | 41,25 | 231,46 | 0,15 | 449 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **300** | **6,64** | **4,46** | **51,24** | **271,66** | **0,18** |  |
| **Итого за**  **2 день** |  | **1620** | **49,22** | **39,73** | **252,41** | **1565,3** | **15,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200** | 6 | 5,48 | 17,07 | 142 | 0,91 | 94 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 59,39 | - |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | **5/15/30** | 6,53 | 8,42 | 19,92 | 181,58 | 0,11 | 3 |
|  | **Чай с молоком** | **180** | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| **Итого:** |  | **455** | **17,1** | **16,47** | **63,73** | **471,97** | **2,22** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с фасолью** | **250** | 5,12 | 5,35 | 16,14 | 133,2 | 5,8 | 81 |
|  | **Зраза из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 9,0 | 12,9 | 12,7 | 202,9 | 2,35 | 274/824 |
|  | **Гарнир каша вязкая пшеничная** | **150** | 4,18 | 5,01 | 24,0 | 157 | - | 314 |
|  | **Капуста тушеная** | **50** | 1,04 | 1,62 | 4,72 | 37,58 | 8,6 | 336 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **780** | **23,54** | **25,33** | **107,41** | **750,93** | **17,11** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник** | **50** | 2,55 | 1,7 | 38,8 | 180,7 | - |  |
|  | **Кефир 2,5 % жирности** | **180** | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,26 | 401 |
| **Итого:** |  | **230** | **7,77** | **6,2** | **46** | **270,7** | **1,26** |  |
| **Итого за**  **3 день** |  | **1565** | **46,36** | **46,3** | **188,44** | **1355,3** | **22,59** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 8,61 | 9,13 | 38,23 | 269,53 | 1 | 173 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| **Итого:** |  | **425** | **13,91** | **19,09** | **67,21** | **496,76** | **2,17** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85 | 18,5 | 67 |
|  | **Тефтеля из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 9,28 | 11,37 | 11,58 | 185,77 | 2,82 | 287/824 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | 18,2 | 321 |
|  | **Икра свекольная** | **50** | 1,17 | 2,30 | 6,2 | 50,18 | 3,4 | 54 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **180** | 0,27 | - | 21,83 | 88,4 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **780** | **19,33** | **23,82** | **93,39** | **665,16** | **42,92** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет натуральный** | **80** | 7,48 | 9,83 | 1,48 | 124,31 | 0,15 | 215 |
|  | **Горошек зеленый консервированный** | **30** | 0,96 | 0,06 | 1,95 | 12,18 | 3,0 | 306 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,93 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **325** | **11,54** | **10,25** | **33,3** | **271,62** | **3,18** |  |
| **Итого за**  **4 день** |  | **1630** | **45,28** | **53,16** | **204** | **1476** | **50,27** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 5,94 | 6,89 | 43,5 | 259,77 | 1 | 174 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **465** | **11,53** | **11,18** | **100,93** | **550,46** | **1,13** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рассольник ленинградский** | **250** | 2,07 | 5,09 | 14,77 | 113,17 | 11,81 | 76 |
|  | **Биточек из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 10,78 | 8,96 | 12,61 | 174,20 | 0,71 | 282/824 |
|  | **Гарнир макаронные изделия отварные** | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | - | 317 |
|  | **Икра кабачковая** | **50** | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,40 | 4,0 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **780** | **23,27** | **21,42** | **107,93** | **717,58** | **16,88** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **80/20** | 13,55 | 10,31 | 30,66 | 269,63 | 0,35 | 237 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **280** | **13,61** | **10,31** | **40,65** | **309,83** | **0,38** |  |
| **Итого за**  **5 день** |  | **1625** | **48,91** | **42,91** | **259,6** | **1620** | **20,39** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 6,02 | 6,22 | 38,43 | 233,78 | 1,00 | 181 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | 2,65 | 1,79 | 18,83 | 102 | 0,34 | 395 |
| **Итого:** |  | **425** | **11,12** | **15,56** | **71,88** | **472,01** | **1,34** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | **250** | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,43 | 10,29 | 57 |
|  | **Тефтеля из минтая с соусом красным основным** | **70/30** | 9,28 | 11,37 | 11,58 | 185,77 | 2,82 | 239 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | 18,2 | 321 |
|  | **Морковь отварная с маслом** | **50** | 0,66 | 1,30 | 2,60 | 24,65 | 1,84 | 320 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,40 | - | 25,0 | 101,60 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **780** | **19,02** | **22,83** | **97,2** | **670,26** | **33,51** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | **40** | 3,9 | 3,96 | 27,2 | 160,04 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **220** | **3,96** | **3,96** | **37,19** | **200,24** | **0,03** |  |
| **Итого за**  **6 день** |  | **1525** | **34,6** | **42,35** | **216,4** | **1385** | **36,88** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200/5** | 8,61 | 9,13 | 38,23 | 269,53 | 1,0 | 173 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,92 | - |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,10 | 2 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **465** | **14,2** | **13,42** | **95,66** | **560,22** | **1,13** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с пшеном** | **250** | 2,20 | 2,84 | 14,3 | 91,5 | 8,25 | 80 |
|  | **Плов из птицы** | **70/150** | 21,62 | 25 | 41,95 | 479,28 | 3,35 | 291 |
|  | **Икра свекольная** | **50** | 1,17 | 2,30 | 6,2 | 50,18 | 3,4 | 54 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **180** | 0,27 | - | 21,83 | 88,4 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **750** | **29,06** | **30,59** | **109,13** | **828,01** | **15** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи со сметаной** | **100/20** | 6,58 | 4,46 | 41,25 | 231,46 | 0,15 | 449 |
|  | **Чай с молоком** | **180** | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| **Итого:** |  | **300** | **9,25** | **6,8** | **55,56** | **320,46** | **1,35** |  |
| **Итого за**  **7 день** |  | **1565** | **53,01** | **50,81** | **270,45** | **1751,1** | **19,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **200** | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,25 | 0,91 | 93 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,9 | 0,23 | 12,43 | 59,39 | - |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | **5/15/30** | 6,53 | 8,42 | 19,92 | 181,58 | 0,11 | 3 |
|  | **Какао с молоком** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| **Итого:** |  | **455** | **17,85** | **17,05** | **67,01** | **493,22** | **2,45** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 5,12 | 5,35 | 16,14 | 133,2 | 5,8 | 81 |
|  | **Биточек из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 10,78 | 8,96 | 12,61 | 174,20 | 0,71 | 282/824 |
|  | **Гарнир каша вязкая гречневая** | **150** | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145 | - | 314 |
|  | **Капуста тушеная** | **50** | 1,04 | 1,62 | 4,72 | 37,58 | 8,6 | 336 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **780** | **25,72** | **21,39** | **103,84** | **710,23** | **15,47** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо вареное** | **40** | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - | 213 |
|  | **Икра кабачковая** | **50** | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,40 | 4,0 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 94,93 | - |  |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **300** | **8,9** | **7,36** | **34,42** | **239,53** | **4,03** |  |
| **Итого за**  **8 день** |  | **1635** | **52,97** | **45,8** | **215,37** | **1485,4** | **23,95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/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** | **200/5** | 7,96 | 4,32 | 36,3 | 215,92 | 1,0 | 185 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Чай с молоком** | **180** | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 394 |
| **Итого:** |  | **425** |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | 1,75 | 4,9 | 8,5 | 85 | 18,5 | 67 |
|  | **Тефтели из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 9,28 | 11,37 | 11,58 | 185,77 | 2,82 | 287/824 |
|  | **Гарнир пюре картофельное** | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,16 | 18,2 | 321 |
|  | **Зеленый горошек консервированный** | **50** | 1,6 | 0,1 | 3,25 | 20,3 | 5,0 | 306 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Кисель из концентрата** | **180** | 0,27 | - | 21,83 | 88,4 | - | 948 |
| **Итого:** |  | **780** | **19,76** | **21,62** | **90,44** | **635,28** | **44,52** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пряник** | **50** | 2,55 | 1,7 | 38,8 | 180,7 | - |  |
|  | **Кефир 2,5 % жирности** | **180** | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,26 | 401 |
| **Итого:** |  | **230** | **7,77** | **6,2** | **46** | **270,7** | **1,26** |  |
| **Итого за**  **9 день** |  | **1535** | **41,11** | **42,03** | **211,8** | **1390** | **49,98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 сахаром** | **200/5** | 5,94 | 6,89 | 43,5 | 259,77 | 1,0 | 174 |
|  | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | - | 1 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **425** | **8,45** | **14,44** | **68,11** | **436,2** | **1,03** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** |  | **10,1** | **42,4** | **2** | 399 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рассольник ленинградский** | **250** | 2,07 | 5,09 | 14,77 | 113,17 | 11,81 | 76 |
|  | **Шницель из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 10,78 | 8,96 | 12,61 | 174,20 | 0,71 | 282/824 |
|  | **Гарнир макаронные изделия отварные** | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,56 | - | 317 |
|  | **Икра кабачковая** | **50** | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,40 | 4,0 | 50 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 118,65 | - |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | 0,36 | 376 |
| **Итого:** |  | **780** | **23,27** | **21,42** | **107,93** | **717,58** | **16,88** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пудинг из творога с молоком сгущенным** | **80/20** | 12,67 | 11,61 | 20,10 | 235,57 | 0,21 | 235 |
|  | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | 0,03 | 392 |
| **Итого:** |  | **280** | **12,73** | **11,61** | **30,09** | **275,77** | **0,24** |  |
| **Итого за**  **10 день** |  | **1625** | **44,95** | **47,47** | **216,2** | **1472** | **20,15** |  |