|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность Ккал/Дж | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Суп молочный с пшеном | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08/653,48 | 1,4 | 44 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 181,17/1595,88 |  | Пром. произв. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31/491,15 | 4 | Пром. произв. |
|  |  | 650 | 22,8 | 37,24 | 64,85 | 316,48 /2866,12 | 5,77 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68/501,08 | 12,86 | 33 |
|  | Голубцы ленивые | 100 | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81/1358,04 | 0,95 | 150 |
|  | Лапша отварная | 100 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168/703,38 | 194 | 317 |
|  | кисель | 200 | 1,63 | 0 | 29,02 | 116,29486,88 | 23 | 233 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром. произв. |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 0,21 | 0,33 | 1,49 | 70,5/294,69 |  | Пром.произв. |
|  |  | 680 | 39,12 | 24,75 | 147,1 | 657,41/799,14 | 20,95 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Хлеб с повидлом | 40/20 | 2,51 | 0,04 | 13,39 | 161/674,07 | 28,88 | Прм .произв. |
|  | Чай | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  |  | 260 | 2,51 | 0,04 | 22,37 | 117.31/799,67 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Омлет | 180 | 14,9 | 9,27 | 4,48 | 125/523,25 | 0,08 | 138 |
|  | Чай | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,5 | 28,88 | Пром. произв. |
|  |  | 440 | 17,41 | 9,31 | 27,39 | 703.9/1473,54 | 29,23 |  |
| Итого за день |  | 1770 | 54,42 | 62,5 | 245,33 | 1813.1/7515,72 | 74,25 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 день | | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность Ккал/Дж | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200/5 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54/621,91 | 1,4 | 43 |
|  | | Какао | | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92/644,43 | 1 | 248 |
|  | | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,21 |  | пром. произв. |
|  | | Масло сливочное для бутерброда | | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4/156,33 | 5 | пром. произв. |
| 2 завтрак | | Яблоко | | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38/159,1 | 20 |  |
|  | |  | | 550 | 10,84 | 13,07 | 99,46 | 453.2/1856,85 | 26,57 |  |
|  | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп с бобовыми с гренками | | 200/40 | | 1,84 | 3,11 | 10,89 | 79,03/330,08 | 9,22 | 36 |
|  | Рыба тушенная в томате | | 80 (60\20) | | 8,24 | 4,58 | 4,27 | 91,47/382,97 | 2,85 | 144 |
|  | Пюре картофельное | | 120 | | 1,7 | 3,23 | 12,42 | 85,58/358,31 | 13,56 | 206 |
|  | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,56 |  | 27,89 | 113,79/476,42 | 1,0 | 241 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | 50/30 | | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | пром. произв. |
|  |  | | 770 | | 15,9 | 14,06 | 121,44 | 623.25/2412,27 | 37,08 |  |
| полдник | | Печенье | 20 | | 1,24 | 3,36 | 23,52 | 176,32/737,01 |  | Пром. произв. |
|  | | Чай | 200 | |  |  | 8,98 | 30,/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | |  | 220 | | 1,24 | 3,36 | 32,23 | 222.46/862, 61 | 0,27 |  |
|  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | | Сырники с повидлом | 120/20 | | 22,43 | 15,2 | 13,68 | 280,8/175,65 | 0,3 | 129 |
|  | | Чай с сахаром | 200 | |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром.произв. |
|  | |  | 360 | | 25.93 | 15.7 | 47.16 | 496 |  |  |
| Итого за день | |  | 1830 | | 54,13 | 60,44 | 262,34 | 1794.91/7620,73 | 133,29 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | | Каша ячневая | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 210,13/879,77 | 1 | 99 |
|  | | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,89 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | | Сыр для бутерброда | 10 | 2,45 | 3,59 | 0 | 54/225,72 | 0,1 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | | Сок | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 100/418,68 | 2 | Пром. произв. |
|  | |  | 655 | 14,89 | 11,3 | 72,11 | 443.5/1897,46 | 3,35 |  |
|  | | | | | | | | | |
| Обед | Суп с рыбной фрикаделькой | | 200 | 4,45 | 6,88 | 13,91 | 129,37541,65 | 1,03 | 45 |
|  | Лапша отварная | | 120 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168/703,38 |  | 317 |
|  | Котлета мясная | | 80 | 11,4 | 10,72 | 5,27 | 161,64/676,75 | 0,82 | 161 |
|  | Напиток из шиповника | | 200 | 0,68 |  | 21,01 | 46,87/196,24 | 240 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный ,ржаной | | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | | 830 | 16 | 17,82 | 79,28 | 576,16/2412,27 | 85,45 |  |
| Полдник | Булочка домашняя | | 40 | 5.6 | 4.3 | 24.48 | 182.3/762.01 | 0.3 | 288 |
|  | чай | | 200 |  |  | 8.89 | 30/125.6 | 0.27 | 263 |
|  |  | | 240 | 5.6 | 22.12 | 33.37 | 396.2 | 1.07 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша «Дружба» | | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11/1009,02 | 1,02 | 84 |
|  | Чай | | 200 |  |  | 8,89 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | | 480 | 15,65 | 13,13 | 92,96 | 404.32/1583,36 |  |  |
| Итого за день |  | | 2015 | 54 | 60 | 261 | 1795,29/7519,52 | 97.75 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша манная молочная вязкая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13/879,77 | 1107 | 98 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69/496,93 | 1 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4/156,33 | 5 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Молоко | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 117031/491,15 | 2 | Пром.произв. |
|  |  | 650 | 11,8 | 10,63 | 73,86 | 472,44/1978,01 | 4,5 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Суп с макар.изд. | 200 | 2,24 | 2,29 | 17,41 | 99,27/415,62 | 13,22 | 38 |
|  | Плов с мясом/курица | 200 | 31,84 | 38,8 | 35,14 | 639,51/2677,5 |  | 180 |
|  | Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,29/468,88 |  | 233 |
|  | Хлеб пшеничный, ржаной | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | 630 | 14,88 | 21,89 | 90,57 | 623,89/2612,48 | 16,17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник | Ватрушка творог/повидло | 80 | 5.6 | 4.3 | 24.48 | 182.3/763.25 |  | 289. |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  |  | 280 | 5.6 | 4.3 | 33.16 | 259.5/763.25 | 0.27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Рагу овощное | 200 | 4,84 | 11,35 | 29,59 | 239,59/1003,12 | 40,29 | 78 |
|  | Хлеб | 40 | 3.5 | 0.5 | 24.5 | 117.5/492.3 |  | Пром.произв. |
|  |  | 240 | 8.34 | 11.40 | 54.09 | 540.8/1495.42 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  | 2035 | 55.56 | 60.64 | 261 | 1896,63/7940,81 | 277,56 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша рисовая | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02/929,55 | 1,06 | 90 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92/644,43 | 1 | 248 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром. произв. |
|  | Масло для бутерброда | 20 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4/156,33 | 5 | Пром.произ. |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,26 | 0,17 | 1,41 | 52/217,41 | 20 | Пром.произ. |
|  |  | 545 | 13,41 | 14,99 | 72,75 | 457,52/2073,39 | 45,31 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,54 | 5,05 | 8,04 | 83,33/34889 |  | 34 |
|  | Лапша отварная | 120 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168/703,38 |  | 317 |
|  | Гуляш с курицей/мясом | 60/20 | 7,52 | 8,32 | 3,77 | 114,9/481,06 | 0,1 | 100203 |
|  | Напиток витаминный | 200 |  |  | 18,6 | 74,0/309,82 | 20 | 406 |
|  | Хлеб пшеничный  , ржаной | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром. произв. |
|  |  | 790 | 23,54 | 26,42 | 80,93 | 633,27/2609,51 | 34,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром.произв. |
|  | Чай с лимоном | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  |  | 240 | 3.5 | 0.5 | 33.48 | 239.53/617.55 | 0.27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин | Оладьи со сгущ .мол./повидлом | 150/15 | 15,46 | 13,97 | 64,55 | 448/1875,69 | 0,73 | 400 |
|  | Чай | 200 |  |  | 8.98 | 117.5/491.95 | 0.27 | 263 |
|  |  | 365 | 15.46 | 13.97 | 73.53 | 418.97/2367.9 | 30,83 |  |
| Итого за день |  | 2065 | 54,12 | 60,57 | 268,72 | 1749,29/7323,93 | 97,53 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша «Дружба» | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11/1009,02 | 1,02 | 84 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | Повидло для бутерброда | 10 | 3,21 | 11,34 | 100,27 | 202,03/156,21 | 0,08 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Сок | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 100/410/87 | 2 | Пром.пооиз. |
|  |  | 620 | 9,96 | 12,9 | 69,14 | 443/1855,8 | 8,23 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Суп «Харчо» | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26/361,15 | 14,03 | 101 |
|  | Печень по - строгановски | 60/40 | 19,93 | 24,74 | 4,02 | 316,97/1327,09 | 0,05 | 165 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87/736,33 |  | 186 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79/476,42 | 1,0 | 241 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,15 |  | Пром. произв. |
|  |  | 630 | 14,88 | 21,89 | 90,57 | 630.29/2612,1 | 16,17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник | Печенье | 20 | 1.24 | 3.36 | 23.52 | 106.32/738.22 | 0.20 | Пром.про.. |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин | Вареники ленивые с творогом | 120/5 | 13,6 | 11,9 | 18,2 | 240/1004,83 | 1,49 | 230 |
|  | Чай | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. Произв. |
|  |  | 385 | 17.1 | 12.4 | 51.68 | 526.51/1622.76 | 1.76 |  |
| Итого за день |  |  | 54,01 | 60,22 | 273,15 | 1862,6/7798,33 | 21,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша пшенная | | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16/951,07 | 1,0 | 96 |
|  | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69/496,93 | 1 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/648,54 |  | Пром. произв. |
|  | Сыр для бутерброда | | 10 | 2,45 | 3,59 | 0 | 54/225,72 | 0,1 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Молоко | | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31/491,15 | 4 | Пром.произв. |
|  |  | | 635 | 16,6 | 14,83 | 92,33 | 617,35/2584,72 | 4 |  |
|  | | | | | | | | | |
| Обед | Щи | | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84/639,91 | 9 | 101 |
|  | Тефтель рыбный | | 60/20 | 7,3 | 5,3 | 7,5 | 113,2473,95 | 0,4 | 394 |
|  | Рис отварной с овощами | | 120 | 3,7 | 6,72 | 24,58 | 203,52/852,1 | 7,4 | 191 |
|  | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,56 |  | 27,89 | 113,79/476,42 | 1,0 | 241 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром. произв. |
|  |  | | 650 | 23,65 | 38,02 | 78,28 | 622,98/2608,29 | 273,16 |  |
|  | | | | | | | | | |
| Полдник | Чай | | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Печенье | | 20 | 1,24 | 3,36 | 23,52 | 175,32/737,01 |  | Пром.произв. |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром.произв. |
|  | | Чай с сахаром | 250 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Омлет натуральный | | 100 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125/523,35 | 0,39 | 110 |
| Итого |  | | 450 | 11,71 | 11,85 | 39,82 | 360,51/1506,93 | 8,29 |  |
| Итого за день |  | | 2075 | 55,76 | 77,36 | 262,45 | 1910,39/7998,42 | 289,74 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Лапша с сыром | 180 | 4,42 | 4,24 | 28,26 | 168,88/707,07 |  | 194 |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | Масло для бут. | 5 | 3,21 | 11,34 | 100,27 | 202,03/156,21 | 0,08 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 4,2 | 3,3 | 20,5 | 147,2 |  | Пром.произв. |
|  |  | 495 | 9,99 | 13,8 | 74,96 | 553 | 25,31 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Суп с клёцками | 200 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6/584,48 | 4,24 | 37 |
|  | Тефтели «Ёжики» | 60/20 | 7,83 | 11,58 | 8,07 | 164,64/689,31 | 1,8 | 174 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97/447,86 | 16,95 | 206 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 |  | 21,01 | 46,87/196,24 | 240 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный,ржаной | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/491,95 |  | Пром. произв. |
|  |  | 730 | 27,85 | 21,2 | 73,26 | 622.98/2597,37 | 121,25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Хлеб с повидлом | 40/10 | 6.71 | 11.84 | 124.32 | 319.58/1335.84 | 4 | Пром.произв. |
|  | Чай | 200 |  |  | 8.98 | 30/125.6 | 6.45 | 263 |
|  |  | 250 | 6.71 | 11.84 | 133.3 | 373.82/1461.44 | 10.45 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Каша гречневая с маслом | 200/5 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175,87/736,33 |  | 186 |
|  | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,3491,11 | 4 | Пром.произв. |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 6,71 | 11,84 | 124,32 | 319,58/1335,84 | 0,08 | Пром.произв. |
|  |  | 445 | 18.12 | 21.84 | 89.09 | 360.51/2271.6 | 4.08 |  |
| Итого за день |  | 1930 | 55,76 | 64,36 | 262,45 | 1826,557647,4 | 289,74 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность ккал/Дж | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша геркулесовая | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38/868,26 | 1,07 | 93 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92/644,43 | 1 | 248 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | Сыр для бутерброда | 10 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 54/225,72 | 5 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Молоко | 200 | 1,25 | 0,25 | 27,75 | 91,13/381,54 |  | Пром.произв. |
|  |  | 655 | 16,02 | 19,39 | 79,31 | 484/1808,7 | 26,3 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Борщ | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33/348,89 | 16,43 | 101 |
|  | Рыба тушеная в сметане | 80/20 | 8,8 | 1,02 | 3,2 | 117,17/492,33 | 2,28 | 143 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,8 | 1,69 | 13,43 | 75,06/314,26 |  | 191 |
|  | Кисель витаминный | 200 | 25,55 |  | 100 | 113,79/476,42 | 20,0 | Пром. произв. |
|  | Хлеб ржаной/пшеничный | 50/30 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | 900 | 26,52 | 28,92 | 72,58 | 546.01/3435,31 | 108,87 |  |
|  | | | | | | | | |
| полдник | Печенье | 20 | 4,24 | 0,6 | 25,09 | 176,32/738,22 | 0,29 | Пром. произв. |
|  | Чай | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 6,45 | 262 |
|  |  | 220 | 4.24 | 0.6 | 34.07 | 310.13/863.82 | 6.74 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Макароны отварные с маслом | 200/5 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168/703,38 | 194 | 317 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 25,4 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | 470 | 15,12 | 10,34 | 67,49 | 382.02/1872,52 | 3,82 |  |
| Итого за день |  | 2035 | 54,08 | 59.5 | 260,98 | 1765,67/7392,51 | 28.49 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| завтрак | Каша молочная кукурузная | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92/1021,24 | 1 | 91 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69/496,13 | 1 | 253 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  | Масло сливочное для бутерброда | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4/156,33 | 5 | Пром.произв. |
| 2 завтрак | Сок | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 100/418,68 | 2 | Пром.произв. |
|  |  | 650 | 11,04 | 14,89 | 77,66 | 484,08/2026,75 | 8,57 |  |
|  | | | | | | | | |
| Обед | Суп с фрикадельками | 200 | 7,44 | 5,85 | 14,33 | 139,73/585,27 | 17,1 | 39 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,67 | 20,06 | 14,9 | 324,49/1358,57 | 13,95 | 44 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,29 |  | 20,39 | 82,78/346,58 | 0,72 | 239 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 5 | 0,5 | 22,16 | 94,5/395,95 |  | Пром. произв. |
|  |  | 700 | 27,14 | 25,62 | 64,25 | 546,01/2286,03 | 8,44 |  |
|  | | | | | | | | |
| Полдник | Чай | 40 |  |  | 8.89 | 117.5/492.33 | 0.27 | 263 |
|  | Печенье | 20 | 1.24 | 3.36 | 23.52 | 176.32/737.01 |  | Пром.произв. |
|  |  | 60 | 1.24 | 3.36 | 32.41 | 310.13/1229.34 | 0.27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин | Запеканка творожная с морковью и сгущ.молоком | 120/20 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3/1989,99 | 0,54 | 52 |
|  | Чай | 200 |  |  | 8,98 | 30/125,6 | 0,27 | 263 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,5 | 24,5 | 117,5/492,33 |  | Пром. произв. |
|  |  | 360 | 23.1 | 17.2 | 56.7 | 382.02/2343.4 | 0.81 |  |
| Итого за день |  | 2015 | 54,08 | 59,5 | 260,98 | 1822,24/7629,35 | 28,49 |  |