

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **N рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша манная молочная** | 250 | 9,32 | 12,24 | 36,3 | 285 | 1,95 | 31/88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 40/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 0 | 15/1 |
|  | **Чай с сахаром** | 200 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0 | 12/263,264 |
| **Итого за завтрак:** |  | **500** |  |  |  | **638,43** |  |  |
| **2-й завтрак** | **Сок яблочный** | **200** | 0,4 | 0 | 36,4 | **82** | 3,5 | 105/355 |
| **Обед:** | **Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной** | 200/10/6 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 33/56 |
|  | **Тефтели из мяса с рисом с овощами** | 150/70 | 13,61 | 27,38 | 38,03 | 325,8 | 7,93 | 63/174  58/191 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,1 | 0,45 | 18,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 9/241 |
| **Итого за обед:** |  | **870** |  |  |  | **703,8** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Макаронные изделия отварные, отварное яйцо** | 100/40 | 7,7 | 8,08 | 16,02 | 165 | 2,7 | 62/12  195 |
|  | **Печенье** | 25 | 5,2 | 2,8 | 16,5 | 117,5 | 0 | 99/151 |
|  | **Какао** | 225 | 1,2 | 1,3 | 13 | 118,66 | 1,17 | 14/248 |
| **Всего за уплотненный полдник:** |  | **390** |  |  |  | **401,16** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | 150 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 2,6 | 10/255 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 98/147 |
| **Итого за ужин:** |  | **190** |  |  |  | **249** |  |  |
| **Итого за первый день:** |  |  |  |  |  | **2074,39** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **N Рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша рисовая молочная** | 250 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 203 | 1,95 | 43/96 |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | 40/10/15 | 5,06 | 7 | 14,62 | 135 | 0,19 | 3/3 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1 | 2/253 |
| **2-й завтрак** | **Йогурт** | 100 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,05 | 20/251 |
| **Итого за завтрак:** |  | **615** |  |  |  | **430** |  |  |
| **Обед:** | **Рассольник, на м/б и со сметаной** | 250/6 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 24/33 |
|  | **Жаркое по-домашнему** | 200 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227,27 | 8,17 | 18/153 |
|  | **Салат из капусты** | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 54 | 4,48 | 4/53 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 2,5 | 0,6 | 20,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 200 | 0,16 | 0,16- | 15,893 | 90 | 6,6 | 52/240 |
| **Итого за обед:** |  | **756** |  |  |  | **604,27** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Сырники из творога с молоком сгущенным** | 150/20 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 324 | 0,43 | 53/130 |
|  | **Чай без сахара** | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11/263,264 |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | **350** |  |  |  | **430** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | 150 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 2,6 | 10/255 |
|  | **Пряник** | 50 | 4.8 | 2.8 | 77.7 | 336 |  |  |
| **Итого за ужин:** |  | **200** |  |  |  | **249,5** |  |  |
| **Итого за 2-й день** |  |  |  |  |  | **1713,77** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **N Рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»** | 250 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 180,99 | 1,95 | 83/93 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 40/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 0 | 15/1 |
|  | **Какао с молоком** | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 1,17 | 14/248 |
| **Итого за завтрак:** |  | **480** |  |  |  | **378,99** |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | **160** | 0,7 | 0 | 15,15 | **60** | 3,5 | 105/355 |
| **Обед:** | **Свекольник с мясом и со сметаной** | 250/6/7 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 134,01 | 9,95 | 69/34 |
|  | **Гуляш** | 70 | 6 | 7,6 | 2,47 | 124,8 | 0,8 | 34/152 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | 75 | 2,5 | 3,4 | 10,9 | 126,2 | 0 | 64/186 (1/2 расход сырья) |
|  | **Салат из конс.кукурузы** | 30 | 2,7 | 3,7 | 13,04 | 39,79 | 0,93 | 49/75 (1/2 расход сырья) |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 2,1 | 0,45 | 18,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 9/241 |
| **Итого за обед:** |  | **678** |  |  |  | **603,8** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Сельдь с овощами** | 80 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 274 | 0,42 | 28/134 |
|  | **Картофельное**  **пюре** | 150 | 6,4 | 6 | 31,6 | 274 | 5,76 | 89/95 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 1,1 | 0,3 | 8,0 | 44 | 0 | 97/879 |
|  | **Чай с лимоном** | 180/12/5 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 2 | 30/200,264 |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | **557** |  |  |  | **421,8** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | 150 | 0 | 0 | 18 | 60 | 0 | 19/233 |
|  | **Печенье** | 50 | 2,4 | 4,8 | 14,3 | 184 | 0,11 | 96/417 |
| **Итого за ужин:** |  | **200** |  |  |  | **244** |  |  |
| **Итого за 3-й день:** |  | **2075** |  |  |  | **1708,59** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **N Рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4-й** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша вязкая молочная «Дружба»** | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 13/84 |
|  | **Бутерброд с маслом и сыром** | 50/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 210 | 0,19 | 3/3 |
| **2-й завтрак** | **Банан** | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 | 102/352 |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 2 | 30/200,264 |
| **Итого за завтрак:** |  | **469** |  |  |  | **458** |  |  |
| **Обед:** | **Лапша на м/б** | 250/10 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 7,87 | 17/101 |
|  | **Картофельное**  **пюре** | 110 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 90,86 | 17,95 | 8/206 |
|  | **Котлета из птицы** | 70 | 7,5 | 11,2 | 3,42 | 180,47 | 0,09 | 40/183 |
|  | **Салат из капусты** | 60 | 0,55 | 5,08 | 0,91 | 37,94 | 1,92 | 54/19 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,1 | 0,45 | 18,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 9/241 |
| **Итого за обед:** |  | **730** |  |  |  | **631,27** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Творожная запеканка «Лакомка»** | 100 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 0,3 | 27/289,314 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 1 | 2/253 |
| **Всего за уплотненный полдник:** |  | **500** |  |  |  | **466,3** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко кипяченое** | 150 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 2,6 | 10/255 |
|  | **Вафля** | 50 | 0,6 | 0,66 | 15,4 | 166,85 | 0 | 100/152 |
| **Итого за ужин:** |  | **200** |  |  |  | **274,85** |  |  |
| **Всего за 4-й день:** |  | **1899** |  |  |  | **1830,67** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | Наименование блюда | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **N Рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5-й** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша вязкая пшенная молочная** | 250 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 67/91 |
|  | **Бутерброд с маслом, сыром** | 40/10/15 | 5,06 | 7 | 14,62 | 210 | 0,19 | 3/3 |
|  | **Какао с молоком** | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 1,17 | 14/248 |
| **Итого за завтрак:** |  | **495** |  |  |  | **462** |  |  |
| **Обед:** | **Борщ с капустой свежей на м/б со сметаной** | 250/6 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 9,74 | 5/27 |
|  | **Плов** | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 322,3 | 2,03 | 61/601 |
|  | **Салат из зеленого горошка с луком** | 50 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 40,8 | 3,2 | 23/57 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 2,1 | 0,45 | 18,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 9/241 |
| **Итого за обед:** |  | **716** |  |  |  | **658,1** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Омлет** | 170 | 5,97 | 8,3 | 15,3 | 222,4 | 5,3 | 72/62 |
|  | **Колбасные изделия отварные** | 68 | 7,41 | 9,56 | 0,78 | 140,28 | 0 | 25/58 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 1,4 | 0,3 | 8,0 | 44 | 0 | 97/879 |
|  | **Чай с лимоном** | 200 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 2 | 30/200, 264 |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | **458** |  |  |  | **453,68** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | 150 | 0,4 | 0 | 36,4 | 82 | 3,5 | 105/355 |
|  | **Пряник** | 50 | 2,31 | 4,8 | 14,3 | 184 | 0,11 | 96/417 |
| **Итого за ужин:** |  | **200** |  |  |  | **266** |  |  |
| **Итого за 5-й день:** |  | **1869** |  |  |  | **1839,78** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6-й** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп молочный вермишелевый** | 250 | 6.4 | 5.3 | 22 | 143 | 1.82 | 64/186 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 40/10 | 2.3 | 4.36 | 14.62 | 108 | 0 | 15/1 |
|  | **Чай с сахаром** | 180 | 0.156 | 0 | 14.040 | 53.274 | 0.100 | 12/263,296 |
| **Итого за завтрак** |  | **480** |  |  |  | **304.274** |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | **150** | 0,4 | 0 | 36,4 | **123** | 3,5 | 105/355 |
| **Обед:** | **Суп картофельный с бобовыми на м/б** | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135 | 5.81 | 81/36 |
|  | **Зразы мясные с яйцом** | 80 | 12.0 | 6.8 | 4.7 | 127 | 1,03 | 178/265 |
|  | **Салат из капусты** | 60 | 1.14 | 10.1 | 10.63 | 140 | 14.91 | 3/22 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 2,1 | 0,45 | 18,7 | 88 | 0 | 97/879 |
|  | **Компот из с/ф** | 180 | 0.48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 241 |
| **Итого за обед:** |  | **620** |  |  |  | **580** |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Винегрет** | 200 | 3.2 | 204 | 12.8 | 262 | 14.30 | 41/294,299,302,  303 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 1,4 | 0,3 | 8,0 | 44 | 0 | 97/879 |
|  | **Кофейный напиток молоком** | 180 | 2.837 | 2.472 | 15.570 | 92.004 | 1.470 | 255 |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | **420** |  |  |  | **398** |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко кипяченое** | 150 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 2,6 | 10/255 |
|  | **Пряник** | 50 | 2.8 | 2.5 | 38.150 | 181 | 0 | 101/153 |
| **Итого за ужин:** |  | **200** |  |  |  | **289** |  |  |
| **Итого за 6-й день:** |  | **1870** |  |  |  | **399296.274** |  |  |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | **Витамин С** | **№ рецептуры** | |  |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** |  |
| **День 7-й** | |  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |  |
| **Завтрак:** | | **Каша вязкая манная молочная** | 250 | | 6,21 | | | 7,47 | | 25,09 | 215 | | | 1,95 | 31/88 | |  |
|  | | **Бутерброд с маслом, сыром** | 40/10/15 | | 5,06 | | | 7 | | 14,62 | 145 | | | 0,19 | 3/3 | |  |
|  | | **Чай с сахаром** | 180 | | 0 | | | 0 | | 11,98 | 43 | | | 0 | 12/263,264 | |  |
| **Итого за завтрак:** | |  | **495** | |  | | |  | |  | **403** | | |  |  | |  |
| **2-й завтрак:** | | **Сок** | **150** | | 0,4 | | | 0 | | 36,4 | **60** | | | 3,5 | 105/355 | |  |
| **Обед:** | | **Суп рисовый с мясом птицы** | 250 | | 4,97 | | | 6,19 | | 21,3 | 141,54 | | | 9 | 44/101 | |  |
|  | | **Котлета** | 70 | | 9,84 | | | 8,02 | | 7,16 | 139,13 | | | 0,81 | 6/161 | |  |
|  | | **Макаронные изделия отварные** | 60 | | 2,53 | | | 3,5 | | 15,45 | 102 | | | 3,0 | 29/195  ½ от нормы расхода сырья | |  |
|  | | **Салат из отварной свеклы с зеленым горошком** | 60 | | 1,0 | | | 5,07 | | 3,03 | 57 | | | 2,85 | 82/11 | |  |
|  | | **Хлеб ржаной** | 50 | | 2,1 | | | 0,45 | | 18,7 | 88 | | | 0 | 97/879 | |  |
|  | | **Компот из с/ф** | 180 | | 0,48 | | | 0 | | 23,8 | 90 | | | 0,4 | 9/241 | |  |
| **Итого за обед:** | |  | **820** | |  | | |  | |  | **617,67** | | |  |  | |  |
| **Уплотненный полдник:** | | **Ленивые вареники с маслом и сахаром** | 180 | | 21,4 | | 11,5 | | | 34,0 | 335 | | | 0,009 | 59/193 | |  |
|  | | **Соус сметанный** | 40 | | 0,45 | | 5,06 | | | 1,62 | 45 | | | 0,06 | 86/226 | |  |
|  | | **Какао с молоком** | 180 | | 1,2 | | 1,3 | | | 13 | 90 | | | 1,17 | 14/248 | |  |
| **Итого за уплотненный полдник:** | |  | **450** | |  | |  | | |  | **470** | | |  |  | |  |
| **Ужин:** | | **Молоко** | 150 | | 4,35 | | | 4,8 | | 6 | 112 | | | 1,05 | 20/251 | |  |
|  | | **Печенье сахарное** | 50 | | 4,0 | | 4,7 | | | 36,55 | 163,5 | | | 0 | 99/151 | |  |
| **Итого за ужин:** | |  | **200** | |  | |  | | |  | **275,5** | | |  |  | |  |
| **Итого за 7-й день:** | |  | **2115** | |  | |  | | |  | **1828,17** | | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  | |  | | |  |  | | |  |  | |  |
| **Прием пищи:** | **Наименование блюда:** | | | **Выход блюда:** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | | | **№ рецептуры** |  |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | |  |
| **День 8-й** |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша геркулесовая молочная** | | | 250 | | 4,16 | 5,6 | | 19,56 | | | 164 | 1,46 | | | 48/173 |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | | | 40/10 | | 2,3 | 4,36 | | 14,62 | | | 108 | 0 | | | 15/1 |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | | | 180 | | 1,3 | 1,3 | | 14 | | | 92 | 1 | | | 2/253 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | | | **480** | |  |  | |  | | | **364** |  | | |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Яблоко** | | | **115** | | 2,6 | 0,8 | | 28 | | | **86** | 7 | | | 103/353 |  |
| **Обед:** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | | | 215/35 | | 6,5 | 5,3 | | 14,52 | | | 191 | 10,52 | | | 39/39 |  |
|  | **Рыбные тефтели с рисом** | | | 170 | | 31,28 | 26,6 | | 34,6 | | | 359 | 3,17 | | | 57/144 |  |
|  | **Огурцы соленые** | | | 60 | | 0,84 | 6,79 | | 5,64 | | | 88,00 | 6,64 | | | 90/43 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 40 | | 2,1 | 0,45 | | 18,7 | | | 88 | 0 | | | 97/879 |  |
|  | **Компот из с/ф** | | | 200 | | 0,48 | 0 | | 23,8 | | | 90 | 0,4 | | | 9/241 |  |
| **Итого за обед:** |  | | | **770** | |  |  | |  | | | **629,7** |  | | |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Капуста тушенная с сосиской** | | | 230 | | 10 | 8,2 | | 10,8 | | | 172,2 | 21 | | | 51/200 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 50 | | 1,4 | 0,3 | | 8,0 | | | 44 | 0 | | | 97/879 |  |
|  | **Чай с лимоном** | | | 200 | | 0,04 | 0 | | 12,13 | | | 47 | 2 | | | 30/200, 264 |  |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | | | **480** | |  |  | |  | | | **450** |  | | |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | | | 200 | | 0 | 0 | | 18 | | | 60 | 0 | | | 19/233 |  |
|  | **Вафли** | | | 60 | | 2,4 | 4,8 | | 14,3 | | | 222 | 0,11 | | | 96/417 |  |
| **Итого за ужин:** |  | | | **260** | |  |  | |  | | | **282** |  | | |  |  |
| **Итого за 8-й день:** |  | | | **1695** | |  |  | |  | | | **1811,7** |  | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | | | **№ рецептуры** |  |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | |  |
| **День 9-й** |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| **Завтрак:** | **Суп молочный с гречневой крупой** | | | 250 | | 5,76 | 6,63 | | 18,28 | | | 176 | 1,17 | | | 1/43 |  |
|  | **Бутерброд с маслом, сыром** | | | 40/10/15 | | 5,06 | 7 | | 14,62 | | | 145 | 0,19 | | | 3/3 |  |
|  | **Чай с сахаром** | | | **180** | | **0** | **0** | | **11,98** | | | **43** | 0 | | | 12/263,264 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | | | **495** | |  |  | |  | | | **364** |  | | |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок** | | | **160** | | 0,4 | 0 | | 36,4 | | | **94** | 3,5 | | | 105/355 |  |
| **Обед:** | **Суп-уха** | | | 250 | | 5,3 | 6,5 | | 25,3 | | | 150,3 | 12,05 | | | 66/41 |  |
|  | **Бефстроганов с рисом** | | | 70/150 | | 19,63 | 33,5 | | 70,6 | | | 344,2 |  | | | 46/179 |  |
|  | **Картофельное пюре** | | | 90 | | 1,83 | 3,14 | | 10,84 | | | 85,2 | 10,77 | | | 88/206 |  |
|  | **Салат из моркови** | | | 60 | | 94 | 1,8 | | 6,7 | | | 43 | 0,9 | | | 85/66 (1/2от норм рецептуры) |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 50 | | 2,5 | 0,6 | | 20,7 | | | 88 | 0 | | | 97/879 |  |
|  | **Компот из с/ф** | | | 180 | | 0,16 | 0,16- | | 15,893 | | | 90 | 6,6 | | | 52/240 |  |
| **Итого за обед:** |  | | | **720** | |  |  | |  | | | **625,2** |  | | |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Биточки манные** | | | 150 | | 9,3 | 16,1 | | 50 | | | 371,9 |  | | | 21/117 |  |
|  | **Кисель** | | | 180 | | 0,17 | 0 | | 21,1 | | | 82,3 |  | | | 11/263,264 |  |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | | | **450** | |  |  | |  | | | **455,3** |  | | |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко кипяченое** | | | 150 | | 5,8 | 5 | | 9,6 | | | 108 | 2,6 | | | 10/255 |  |
|  | **Сушка** | | | 50 | | 0,6 | 0,66 | | 15,4 | | | 169,5 | 0 | | | 100/152 |  |
| **Итого за ужин:** |  | | | **200** | |  |  | |  | | | **277,5** |  | | |  |  |
| **Итого за 9-й день:** |  | | | **2205** | |  |  | |  | | | **1816** |  | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Прием пищи:** | **Наименование блюда** | | | **Выход блюда** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | | | **№ рецептуры** |  |
| **Б** | **Ж** | | **У** | | |  |
| **День 10-й** |  | | |  | |  |  | |  | | |  |  | | |  |  |
| **Завтрак:** | **Каша пшенная молочная** | | | 250 | | 6,64 | 7,59 | | 28,13 | | | 204 | 1,95 | | | 22/99 |  |
|  | **Бутерброд с маслом** | | | 40/10 | | 2,3 | 4,36 | | 14,62 | | | 170,52 | 0 | | | 15/1 |  |
| **2-й завтрак** | **Пряник** | | | 50 | | 2,23 | 4,1 | | 34,15 | | | 186,5 | 0,005 | | | 97/879 |  |
|  | **Какао с молоком** | | | 180 | | 1,2 | 1,3 | | 13 | | | 90 | 1,17 | | | 14/248 |  |
| **Итого за завтрак:** |  | | | **480** | |  |  | |  | | | **464,52** |  | | |  |  |
| **Обед:** | **Суп вермишеливый** | | | 250 | | 6,45 | 5,16 | | 21,92 | | | 148,87 | 6,05 | | | 50/38 |  |
|  | **Голубцы ленивые** | | | 170 | | 19,6 | 15,4 | | 24,5 | | | 313,4 | 16,72 | | | 70/151 |  |
|  | **Салат из зеленного горошка с луком репчатым** | | | 60 | | 4,88 | 7,24 | | 28,51 | | | 198 | 1 | | | 16/17 |  |
|  | **Хлеб ржаной** | | | 50 | | 2,1 | 0,45 | | 18,7 | | | 88 | 0 | | | 97/879 |  |
|  | **Компот из с/ф** | | | 180 | | 0,48 | 0 | | 23,8 | | | 90 | 0,4 | | | 9/241 |  |
| **Итого за обед:** |  | | | **710** | |  |  | |  | | | **637,3** |  | | |  |  |
| **Уплотненный полдник:** | **Пирожок с повидлом** | | | 100 | | 9,82 | 8,53 | | 21,735 | | | 150,49 | 20,61 | | | 32/24 |  |
|  | **Чай с сахаром** | | | 180 | | 0 | 0 | | 11,98 | | | 52,5 | 0 | | | 12/263,264 |  |
| **Итого за уплотненный полдник:** |  | | | **280** | |  |  | |  | | | **427,38** |  | | |  |  |
| **Ужин:** | **Молоко** | | | 150 | | 0,4 | 0 | | 36,4 | | | 82 | 3,5 | | | 105/355 |  |
|  | **Печенье** | | | 50 | | 4,0 | 4,7 | | 36,55 | | | 163,5 | 0 | | | 99/151 |  |
| **Итого за ужин:** |  | | | **200** | |  |  | |  | | | **271** |  | | |  |  |
| **Итого за 10-й день:** |  | | | **1670** | |  |  | |  | | | **1800,2** |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |