

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 63/17458/191 |
|   | **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 | 62/12195 |
|   | **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 | 29/195½ 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** |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |