

|  |  |
| --- | --- |
| Первый день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность ( Ккал) | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1. Каша манная | 200 | 7,6 | 5,0 | 28,6 | 178,0 | 1,6 | 4 |   |
| 2. Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
| 3. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
| Итого  | 420 | 10,3 | 13,4 | 52,7 | 351,9 | 2,9 |   |   |
| Завтрак 2 | Кефир  | 100 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | 420 |   |
| Обед  | 1. Свекольник с яйцом со сметаной | 250 | 3,0 | 8,3 | 14,5 | 137,5 | 22,8 | 3 |   |
| 2.Макароны отварные | 150 | 4,3 | 2,6 | 18,1 | 111,3 | 0,0 | 218 |   |
| 3. Гуляш из говядины  | 70 | 5,6 | 7,0 | 3,8 | 109,4 | 0,1 | 294 |   |
| 4.Соленый огурец | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 7,8 | 10,2 | 21 |   |
| 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 349 |   |
| 6.Хлеб ржаной  | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
| Итого | 770 | 17,8 | 18,7 | 82,2 | 572,1 | 33,5 |   |   |
| Ужин | 1. Оладьи | 140 | 9,0 | 7,5 | 28,8 | 193,7 | 0,4 | 449 |   |
| 2. Сгущенное молоко | 40 | 3,0 | 8,6 | 9,2 | 108,4 | 0,4 | 490 |   |
| 3. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
| 4. Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |   |
|   |   |   |   |   |   |   | бн |   |
| Итого | 460 | 12,7 | 17,4 | 57,3 | 387,0 | 12,2 |   |   |
| Итог: |   | 1780 | 43,2 | 49,5 | 203,8 | 1392,0 | 50,3 |   |   |
| Второй день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность  | Витамин С | № рецептуры |   |
| Завтрак |   |   | Б | Ж | У | (ккал) |   |   |   |
|   | 1.Каша геркулесовая | 200 | 7,8 | 5,6 | 28,3 | 197,9 | 2,0 | 413 |   |
|   | 3.Бутерброд с сыром | 45 | 4,7 | 6,8 | 14,5 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 4. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
| Итого | 425 | 12,8 | 13,3 | 52,3 | 374,8 | 3,4 |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 100 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | б/н |   |
| Обед | 1. Суп гороховый с гренками | 250 | 2,4 | 4,5 | 4,6 | 141,2 | 3,6 | 99 |   |
|   | 2. Тефтели мясные | 70 | 5,1 | 6,3 | 6,5 | 97,5 | 0,2 | 299 |   |
|   | 3. Гарнир гречневый | 150 | 4,1 | 4,1 | 26,7 | 123,4 | 0,0 | 330 |   |
| 4.Овощи свежие натуральные | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 11,7 | 10,2 | 21 |   |
|   | 5. Сок персиковый | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 349 |   |
|   | 6. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
| Итого | 770 | 16,5 | 15,7 | 82,4 | 579,9 | 14,3 |   |   |
| Ужин |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 1. Яйцо отварное | 50 | 6,2 | 5,0 | 0,4 | 78,0 | 0,0 | 213 |   |
|   | 2. Винегрет | 200 | 3,6 | 0,2 | 32,3 | 156,7 | 23,2 | 45 |   |
|   | 3.Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 4. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого | 470 | 12,5 | 13,6 | 56,8 | 408,6 | 24,6 |   |   |
| Итого: |   | 1795 | 44,2 | 45,3 | 203,2 | 1444,3 | 43,9 |   |   |
| Третий день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1. Каша пшенная | 200 | 7,1 | 2,1 | 28,6 | 183,9 | 4,2 | 70 |   |
|   | 2.Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 3. Какао с молоком | 180 | 2,6 | 2,9 | 12,7 | 87,8 | 1,2 | 414 |   |
|   | Итого | 420 | 12,1 | 12,5 | 55,9 | 407,7 | 5,4 |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | 420 |   |
| Обед | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,3 | 6,0 | 17,2 | 106,4 | 1,1 | 100 |   |
|   | 2. Шницель из говядины | 70 | 4,4 | 7,9 | 9,8 | 123,0 | 0,2 | 282 |   |
|   | 3. Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,9 | 17,3 | 102,3 | 25,8 | 321 |   |
|   | 4. Овощи свежие натуральные | 60 | 0,7 | 3,1 | 5,6 | 34,9 | 21,6 | 45 |   |
|   | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 349 |   |
| 6. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | Итого | 770 | 17,1 | 18,9 | 82,4 | 572,7 | 49,1 |   |   |
| Ужин | 1. Пудинг творожный (запеченный) | 150 | 8,2 | 11,1 | 19,3 | 212,2 | 0,3 | 249 |   |
|   | 2. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
|   | 3. Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | 386 |   |
|   | 4. Сгущенное молоко | 40 | 3,0 | 1,0 | 21,8 | 108,4 | 0,4 | 490 |   |
|   | Итого | 470 | 12,3 | 13,2 | 58,1 | 396,5 | 40,0 |   |   |
| Итого: |   | 1790 | 43,8 | 47,3 | 208,1 | 1457,9 | 96,2 |   |   |
| Четвертый день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 100 | 7,5 | 4,7 | 34,4 | 201,6 | 0,3 | 229 |   |
|   | 2. Салат из отварной моркови. | 60 | 2,4 | 4,1 | 5,0 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 3. Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 4. Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 47,2 | 1,4 | 412 |   |
|   | Итого | 400 | 12,6 | 13,1 | 58,5 | 384,8 | 1,6 |   |   |
|   | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | б/н |   |
| Обед | 1. Рассольник со сметаной с мясом | 250 | 4,4 | 4,5 | 8,3 | 156,4 | 4,5 | 80 |   |
|   | 2. Рыба отварная | 70 | 5,3 | 5,6 | 1,4 | 54,9 | 2,3 | 242 |   |
| 3. Рис отварной | 150 | 2,5 | 5,4 | 23,5 | 114,4 | 0,0 | 332 |   |
| 4.Салат из свеклы с зел.горошком | 60 | 1,2 | 2,5 | 4,6 | 45,4 | 5,8 | 53 |   |
| 5. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | 6. Сок фруктовый | 180 | 0,0 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 349 |   |
| Завтрак 2 | Итого | 770 | 17,3 | 18,7 | 82,8 | 577,1 | 12,9 |   |   |
| Ужин | 1. Макароны с сыром | 200 | 8,1 | 15,2 | 33,9 | 182,3 | 0,1 | 206 |   |
|   | 2. Чай сладкий | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33,9 | 0,0 | 411 |   |
|   | 3. Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,5 | 24,2 | 117,0 | 0,0 | 147 |   |
|   | 4. Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 386 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого | 530 | 14,4 | 16,0 | 76,7 | 380,2 | 5,1 |   |   |
| Итого: |   | 1830 | 46,7 | 50,5 | 229,7 | 1423,1 | 21,3 |   |   |
| Пятый день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | Энергетическая ценность  | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная | 200 | 6,2 | 2,4 | 30,4 | 182,0 | 1,8 | 168 |   |
|   | 2. Бутерброд с сыром | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 3. Чай сладкий | 180 | 2,6 | 2,9 | 12,7 | 87,8 | 1,2 | 414 |   |
| Итого | 420 | 11,2 | 12,8 | 57,7 | 405,8 | 3,0 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | 420 |   |
| Обед | 1. Суп рыбный | 250 | 7,6 | 6,8 | 14,3 | 167,2 | 10,0 | 87 |   |
|   | 2. Биточки мясные | 70 | 3,9 | 8,7 | 10,9 | 138,6 | 0,3 | 299 |   |
| 3. Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,9 | 17,3 | 102,3 | 25,8 | 321 |   |
| 4. Капуста тушеная | 60 | 1,2 | 2,2 | 6,0 | 48,1 | 9,8 | 143 |   |
|   | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 395 |   |
|   | 6. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | Итого | 770 | 17,0 | 18,4 | 76,2 | 560,0 | 20,5 |   |   |
| Ужин | 1. Сырники  | 120 | 11,1 | 8,2 | 26,7 | 215,9 | 0,3 | 245 |   |
|   | 2. Чай сладкий | 180 | 0,0 | 0,3 | 10,4 | 48,8 | 8,3 | 12 |   |
|   | 3. Молоко сгущенное | 80 | 0,1 | 5,8 | 8,5 | 108,0 | 2,3 | 419 |   |
|   | 4. Салат из яблок  | 80 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 386 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Итого | 450 | 12,1 | 14,8 | 69,7 | 489,7 | 10,9 |   |   |
| Итого: |   | 1780 | 42,8 | 48,7 | 215,3 | 1536,4 | 36,1 |   |   |
| Шестой день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1. Каша гречневая молочная | 200 | 8,1 | 5,2 | 33,4 | 201,9 | 2,3 | 168 |   |
|   | 2. Бутерброд с маслом | 45 | 4,7 | 6,8 | 14,5 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 3. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
| Итого | 425 | 12,9 | 13,5 | 57,4 | 378,8 | 3,7 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт  | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | б/н |   |
| Обед | 1. Суп овощной  | 250 | 4,3 | 5,9 | 17,4 | 203,2 | 20,8 | 93 |   |
|   | 2.Тефтели мясные с рисом | 180 | 8,3 | 10,4 | 26,0 | 184,9 | 0,9 | 304 |   |
| 3. Сметанный соус | 40 | 0,6 | 1,0 | 3,7 | 21,0 | 0,0 | 372 |   |
| 4.Зеленый горошек | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,2 | 7,2 | 1,8 | 4 |   |
| 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,0 | 0,0 | 13,7 | 51,5 | 150,0 | б/н |   |
|   | 6. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | Итого | 770 | 17,7 | 18,0 | 82,0 | 572,3 | 173,5 |   |   |
| Ужин | 1. Ленивые голубцы | 200 | 10,3 | 6,5 | 33,2 | 154,2 | 32,0 | 139 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | 2. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
|   | 3. Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 4.Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 386 |   |
|   | Итого | 520 | 13,4 | 15,2 | 67,5 | 375,1 | 38,4 |   |   |
| Итого: |   | 1845 | 46,4 | 49,4 | 218,6 | 1407,2 | 217,3 |   |   |
| Седьмой день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1. Вермишель молочная | 200 | 7,4 | 5,0 | 33,3 | 210,6 | 5,0 | 93 |   |
|   | 2. Бутерброд с сыром | 45 | 4,7 | 6,8 | 14,5 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 3. Какао с молоком | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
| Итого | 425 | 12,4 | 12,7 | 57,3 | 387,5 | 6,4 |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | 420 |   |
| Обед | 1. Борщ со сметаной, яйцом | 250 | 7,0 | 10,3 | 16,3 | 198,0 | 39,8 | 30 |   |
|   | 2. Картофель тушенный с мясом | 200 | 5,6 | 7,4 | 16,7 | 284,5 | 36,8 | 259 |   |
| 3. Соленый огурец | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 8,6 | 3,3 | 70 |   |
|   | 4. Сок фруктовый | 180 | 0,8 | 0,3 | 27,9 | 145,8 | 32,4 | 399 |   |
|   | 5. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | Итого | 750 | 17,9 | 18,8 | 82,1 | 741,2 | 112,2 |   |   |
| Ужин | 1. Салат рыбный | 200 | 10,7 | 5,6 | 14,2 | 224,0 | 18,8 | 57 |   |
|   | 2. Бутерброд с маслом | 70 | 2,7 | 9,2 | 43,5 | 278,2 | 0,0 | 452 |   |
|   | 3. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
|   | 4. Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |   |
|   | Итого | 550,00 | 14,1 | 16,1 | 77,0 | 587,1 | 30,2 |   |   |
| Итого: |   | 1855 | 46,8 | 50,4 | 228,0 | 1796,8 | 150,5 |   |   |
| Восьмой день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (г) | Витамин С | № рецептуры |   |
| Б | Ж | У |   |
| Завтрак | 1.Каша геркулесовая | 200 | 9,4 | 4,8 | 33,5 | 203,8 | 2,4 | 413 |   |
|   | 2.Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 3. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
| Итого | 420 | 12,1 | 13,2 | 57,6 | 377,7 | 3,8 |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | б/н |   |
| Обед | 1.Суп молочный с рисом | 250 | 5,2 | 5,3 | 18,7 | 235,3 | 1,1 | 100 |   |
|   | 2. Бефстроганов  | 70 | 5,0 | 7,9 | 3,0 | 13,4 | 1,4 | 60 |   |
|   | 3.картофельное пюре | 150 | 3,2 | 4,9 | 17,3 | 102,0 | 25,8 | 321 |   |
| 4. Овощи свежие натуральные | 60 | 0,0 | 0,0 | 1,9 | 11,7 | 10,2 | 21 |   |
|   | 5. Компот из сухофруктов | 180 | 0,0 | 0,0 | 24,9 | 101,7 | 0,4 | 394 |   |
|   | 6. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | Итого | 770 | 17,4 | 18,8 | 85,8 | 568,5 | 38,9 |   |   |
| Ужин | 1. Пудинг творожный (запеченный) | 150 | 8,2 | 11,1 | 19,3 | 212,2 | 0,3 | 249 |   |
|   | 2. Сгущенное молоко | 40 | 3,0 | 1,0 | 21,8 | 108,4 | 0,4 | 490 |   |
|   | 3. Чай сладкий | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |   |
|   | 4. Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | 386 |   |
|   | Итого | 470 | 12,3 | 13,2 | 58,1 | 396,5 | 39,6 |   |   |
| Итого: |   | 1790 | 44,2 | 47,9 | 213,2 | 1423,7 | 84,0 |   |   |
| Девятый день |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У | (ккал) |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 100 | 7,5 | 4,7 | 34,4 | 201,6 | 0,3 | 229 |   |
|   | 2. Салат из зеленого горошка | 60 | 2,4 | 4,1 | 5,0 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 3. Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136,0 | 0,0 | 1 |   |
|   | 4.Какао с молоком | 200 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 414 |   |
| Итого | 400 | 10,2 | 13,1 | 58,5 | 375,5 | 1,6 |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | 420 |   |
| Обед | 1. Щи по-крестьянски  | 250 | 3,8 | 7,6 | 8,9 | 114,5 | 20,6 | 73 |
|   | 2. Котлета рыбная | 70 | 3,0 | 2,3 | 11,6 | 173,4 | 0,2 | 291 |
| 3. Картофельное пюре  | 150 | 6,9 | 4,5 | 40,0 | 127,4 | 0,0 | 330 |
| 4. Салат из свежих помидоров  | 60 | 0,5 | 3,7 | 3,1 | 42,5 | 13,3 | 23 |   |
|   | 5. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
|   | 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,1 | 0,1 | 2,5 | 10,9 | 1,2 | 418 |   |
| Итого | 770 | 18,3 | 18,9 | 86,1 | 573,1 | 35,3 |   |   |
| Ужин | 1. Овощное рагу | 200 | 3,3 | 12,4 | 5,9 | 123,4 | 10,5 | 148 |   |
|   | 5. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,0 | 0,0 | 48,3 | 167,0 | 135,0 | 401 |   |
| 3. Хлеб пшеничный | 50 | 5,9 | 0,5 | 24,2 | 117,0 | 0,0 | 147 |   |
|   |  4. Фрукт |  100 |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Итого | 450 | 9,3 | 12,9 | 78,3 | 407,4 | 145,5 |   |   |
| Итого: |   | 1730 | 40,1 | 47,6 | 234,5 | 1437,0 | 184,2 |   |   |
| Десятый день |   |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |   |
|   |   |   | Б | Ж | У | ккал |   |   |   |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная | 200 | 7,1 | 5,6 | 34,7 | 217,7 | 2,3 | 168 |   |
|   | 2. Бутерброд с сыром | 45 | 4,7 | 6,8 | 14,5 | 139,0 | 0,1 | 3 |   |
|   | 3. Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |   |
| Итого | 425 | 12,1 | 13,3 | 58,7 | 394,6 | 3,7 |   |   |
| Завтрак 2 | Кисломолочный продукт | 130 | 2,4 | 2,7 | 11,7 | 81,0 | 1,7 | б/н |   |
| Обед | 1. Суп с мясными фрикадельками  | 250 | 10,5 | 6,8 | 22,1 | 123,6 | 23,9 | 83 |   |
|   | 2. Кура отварная  | 70 | 9,3 | 8,0 | 23,5 | 108,7 | 0,6 | 317 |   |
| 3. Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,7 | 114,5 | 0,0 | 332 |   |
| 4. Салат из отварной свеклы | 60 | 0,7 | 3,7 | 3,9 | 32,6 | 2,9 | 52 |   |
|   | 5. Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | 0,0 | 148 |   |
| 6. Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 24,9 | 86,3 | 0,4 |   |   |
|   | Итого | 770 | 28,6 | 24,6 | 134,2 | 570,1 | 27,7 |   |   |
| Ужин | 1.Сырники творожные 2. Повидло | 120 | 11,1 | 7,2 | 26,7 | 215,9 | 0,3 | 245 |   |
| 2. Молоко кипяченое  | 180 | 0,1 | 0,0 | 13,7 | 36,6 | 0,4 | б/н |   |
|   | 3. Фрукт | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Итого | 450 | 11,7 | 13,4 | 58,7 | 407,5 | 13,1 |   |   |
| Итого: |   | 1765 | 54,8 | 53,9 | 263,2 | 1453,2 | 46,2 |   |   |
|   | итого ЗА 10 дней | 17960,00 | 453,1 | 490,6 | 2217,7 | 14771,5 |   |   |   |
|   | за день | 1796,00 | 45,3 | 49,1 | 221,8 | 1477,2 |   |   |   |