

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Первый день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( Ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Каша манная | 135 | | 5,6 | 4,2 | 21,4 | 133,5 | 1,3 | 4,4 |  |
| 2. Бутерброд с маслом | 35 | | 2,1 | 5,6 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
| 4. Чай сладкий | 180 | | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |  |
| Итого | 350 | | 8,0 | 10,7 | 43,9 | 290,5 | 2,6 |  |  |
| Завтрак 2 | Кефир | 100 | | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | 420 |  |
| Обед | 1. Свекольник с яйцом со сметаной | 150 | | 1,3 | 3,3 | 10,4 | 69,0 | 13,7 | 3 |  |
| 2.Макароны отварные | 100 | | 3,6 | 2,2 | 17,7 | 105,3 | 0,0 | 218 |  |
| 3. Гуляш из говядины | 60 | | 4,6 | 5,1 | 1,9 | 97,8 | 0,1 | 294 |  |
| 4.Овощи натуральные соленые | 30 | | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 4,2 | 1,6 | 70 |  |
| 5. Компот из сухофруктов | 150 | | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 84,8 | 0,3 | 349 |  |
| 6.Хлеб ржаной | 30 | | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
| Итого | 520 | | 11,5 | 10,9 | 61,5 | 413,2 | 15,7 |  |  |
| Ужин | 1. Оладьи | 125 | | 4,8 | 1,4 | 26,1 | 126,9 | 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. Яблоко | 110 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 455 | | 8,0 | 10,9 | 44,8 | 320,2 | 2,2 |  |  |
| Итог: |  | 1425 | | 32,4 | 35,2 | 182,0 | 1086,9 | 21,2 |  |  |
| Второй день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Завтрак |  | |  | Б | Ж | У | (ккал) |  |  |  |
|  | 1.Каша геркулесовая | | 135 | 4,3 | 4,9 | 19,7 | 163,7 | 2,0 | 413 |  |
|  | 3.Бутерброд с сыром | | 40 | 4,6 | 7,8 | 14,5 | 108,9 | 0,1 | 3 |  |
|  | 4. Чай сладкий с лимоном | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |  |
| Итого | | 355 | 9,2 | 13,6 | 43,7 | 310,4 | 3,4 |  |  |
| Завтрак 2 | Снежок | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | б/н |  |
| Обед | 1. Суп гороховый | | 150 | 1,5 | 1,1 | 3,6 | 123,2 | 2,1 | 99 |  |
|  | 2. Тефтели мясные | | 60 | 4,4 | 4,8 | 5,9 | 83,6 | 0,2 | 299 |  |
|  | 3. Гарнир гречневый | | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,8 | 100,2 | 0,0 | 330 | |
| 4. Овощи свежие натуральные | | 30 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5,8 | 5,1 | 21 |  |
|  | 5. Сок персиковый | | 150 | 0,4 | 0,3 | 15,7 | 76,6 | 27,0 | 399 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
| Итого | | 520 | 14,2 | 10,5 | 62,1 | 441,6 | 34,4 |  |  |
| Ужин |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Яйцо отварное | | 25 | 3,2 | 4,0 | 0,2 | 37,9 | 0,0 | 213 |  |
|  | 2. Винегрет | | 160 | 2,6 | 0,2 | 22,3 | 146,9 | 23,2 | 45 |  |
|  | 3.Бутерброд с маслом | | 35 | 2,1 | 5,6 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 4. Чай сладкий | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | | 400 | 8,1 | 10,7 | 45,0 | 341,8 | 24,6 |  |  |
| Итого: |  | | 1375 | 33,5 | 37,0 | 158,4 | 1156,9 | 63,1 |  |  |
| Третий день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1. Каша пшенная | | 135 | 4,6 | 0,8 | 18,6 | 113,7 | 2,2 | 70 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом | | 35 | 2,1 | 5,6 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 3. Кофе с молоком | | 180 | 2,6 | 2,8 | 12,6 | 87,8 | 1,2 | 414 |  |
|  | Итого | | 350 | 9,3 | 9,2 | 44,2 | 320,6 | 3,4 |  |  |
| Завтрак 2 | Кефир | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | 420 |  |
| Обед | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | | 150 | 4,2 | 4,5 | 14,8 | 84,2 | 0,7 | 100 |  |
|  | 2. Шницель из говядины | | 60 | 3,9 | 3,6 | 3,5 | 118,0 | 0,2 | 282 |  |
|  | 3. Картофельное пюре | | 100 | 2,2 | 3,3 | 11,5 | 83,1 | 27,5 | 321 |  |
|  | 4. Овощи свежие натуральные | | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,8 | 27,2 | 10,8 | 45 |  |
|  | 5. Компот из кураги | | 150 | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 84,8 | 0,3 | 349 |  |
| 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | Итого | | 520 | 12,8 | 13,2 | 63,7 | 449,4 | 39,5 |  |  |
| Ужин | 1. Пудинг творожный (запеченый) | | 120 | 6,3 | 9,5 | 6,7 | 170,5 | 0,3 | 249 |  |
|  | 2. Сгущенное молоко | | 30 | 2,2 | 0,7 | 16,3 | 81,3 | 0,3 | 490 |  |
|  | 3. Чай сладкий | | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,2 | 0,0 | 411 |  |
|  | 4. Мандарин | | 100 | 0,6 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 400 | 9,1 | 10,4 | 45,4 | 318,0 | 38,6 |  |  |
| Итого: |  | | 1370 | 33,1 | 35,0 | 160,9 | 1151,0 | 82,2 |  |  |
| Четвертый день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | | 85 | 6,8 | 3,1 | 19,5 | 147,0 | 0,1 | 229 |  |
|  | 2. Бутерброд с маслом | | 35 | 2,1 | 6,6 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 3. Салат из отварной моркови | | 50 | 2,1 | 6,6 | 13,0 | 109,0 | 0,0 | 1 |  |
|  | 4. Чай сладкий с лимоном | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |  |
| Завтрак 2 | Итого | | 350 | 9,2 | 10,6 | 42,0 | 293,9 | 1,5 |  |  |
|  | Снежок | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | б/н |  |
| Обед | 1. Рассольник со сметаной с мясом | | 150 | 2,2 | 2,4 | 4,3 | 95,4 | 4,2 | 80 |  |
|  | 2. Рыба отварная | | 60 | 5,3 | 5,4 | 0,4 | 50,2 | 1,2 | 242 |  |
| 3. Рис отварной | | 100 | 2,5 | 3,6 | 22,5 | 93,3 | 0,0 | 332 |  |
| 4.Салат из свеклы с зел горошком | | 40 | 1,2 | 2,5 | 4,6 | 52,4 | 1,2 | 53 |  |
| 5. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | 6. Сок грушевый | | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,1 | 9,4 | 1,0 | 418 |  |
|  | Итого | | 530 | 13,3 | 14,3 | 62,1 | 352,9 | 7,6 |  |  |
| Ужин | 1. Макароны с сыром | | 120 | 5,3 | 10,3 | 20,1 | 164,2 | 0,1 | 206 |  |
|  | 2. Чай сладкий | | 150 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |  |
|  | 3. Хлеб пшеничный | | 40 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 70,5 | 0,0 | 147 |  |
|  | 4. Груша | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 386 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | 410 | 8,8 | 11,5 | 46,8 | 319,6 | 1,5 |  |  |
| Итого: |  | | 1390 | 33,2 | 38,6 | 158,6 | 1029,4 | 11,3 |  |  |
| Пятый день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная | | 140 | 4,1 | 1,8 | 21,4 | 177,1 | 1,6 | 168 |  |
|  | 2. Бутерброд с сыром | | 40 | 4,6 | 7,8 | 14,5 | 108,9 | 0,1 | 3 |  |
|  | 3. Чай сладкий | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |  |
| Итого | | 360 | 9,0 | 10,5 | 45,4 | 286,0 | 3,0 |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Кефир | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | 420 |  |
| Обед | 1. Суп рыбный | | 150 | 6,3 | 3,8 | 9,8 | 86,7 | 9,4 | 87 |  |
|  | 2. Биточки мясные | | 60 | 2,3 | 2,3 | 3,5 | 118,0 | 0,2 | 299 |  |
| 3. Картофельное пюре | | 100 | 2,2 | 6,7 | 11,5 | 83,1 | 27,5 | 321 |  |
| 4. Капуста тушеная | | 30 | 0,6 | 1,1 | 3,0 | 24,0 | 4,9 | 143 |  |
|  | 5. Компот из чернослива | | 150 | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 84,8 | 0,3 | 349 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | Итого | | 520 | 13,4 | 14,2 | 58,8 | 448,8 | 14,7 |  |  |
| Ужин | 1. Сырники творожные | | 80 | 9,2 | 6,3 | 20,5 | 118,1 | 0,1 | 245 |  |
|  | 2. Салат из яблок | | 130 | 5,0 | 5,5 | 0,3 | 37,5 | 9,8 | 12 |  |
|  | 3. Молоко кипяченое | | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 85,0 | 2,0 | 419 |  |
|  | 4. Хлеб пшеничный | | 40 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 70,5 | 0,0 | 147 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | 400 | 9,4 | 10,3 | 45,1 | 311,1 | 11,7 |  |  |
| Итого: |  | | 1380 | 31,7 | 37,2 | 152,5 | 1108,9 | 30,1 |  |  |
| Шестой день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1. Каша гречневая | | 135 | 7,4 | 3,1 | 23,1 | 163,1 | 1,5 | 168 |  |
|  | 2. Бутерброд с маслом | | 35 | 2,0 | 6,5 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 3. Чай сладкий | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 411 |  |
| Итого | | 350 | 9,7 | 10,5 | 45,6 | 320,1 | 2,9 |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Снежок | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | б/н |  |
| Обед | 1. Суп овощной | | 150 | 3,2 | 3,5 | 23,0 | 127,5 | 12,5 | 93 |  |
|  | 2.Тефтели мясные с рисом | | 120 | 7,1 | 9,4 | 10,3 | 159,0 | 0,6 | 304 |  |
| 3. Сметанный соус | | 30 | 0,6 | 1,0 | 3,7 | 32,0 | 0,0 | 372 |  |
| 4.Зеленый горошек | | 40 | 0,4 | 0,0 | 0,8 | 4,8 | 1,2 | 4 |  |
| 5. Компот из изюма | | 150 | 0,4 | 0,0 | 13,7 | 51,5 | 0,4 | 349 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | Итого | | 520,0 | 13,6 | 14,2 | 61,7 | 427,0 | 3,0 |  |  |
| Ужин | 1. Голубцы ленивые | | 120 | 6,1 | 2,6 | 12,1 | 104,0 | 21,3 | 315 |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Чай сладкий с лимоном | | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,1 | 28,2 | 0,0 | 412 |  |
|  | 3. Бутерброд с маслом | | 35 | 2,0 | 6,5 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 4. Груша | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 405 | 8,5 | 9,4 | 42,5 | 298,3 | 26,4 |  |  |
| Итого: |  | | 1375,0 | 33,8 | 36,3 | 157,4 | 1108,4 | 32,9 |  |  |
| Седьмой день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1. Вермишель молочная | | 140 | 1,5 | 1,5 | 23,6 | 96,5 | 3,1 | 93 |  |
|  | 2. Бутерброд с сыром | | 40 | 4,6 | 7,8 | 14,5 | 108,9 | 0,1 | 3 |  |
|  | 3. Какао с молоком | | 170 | 3,6 | 3,7 | 7,1 | 105,3 | 1,2 | 416 |  |
| Итого | | 350 | 9,7 | 10,2 | 45,2 | 310,6 | 4,4 |  |  |
| Завтрак 2 | Кефир | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | 420 |  |
| Обед | 1. Борщ со сметаной, яйцом | | 150 | 6,1 | 10,2 | 12,3 | 131,0 | 23,9 | 30 |  |
|  | 2. Картофель тушенный с мясом | | 150 | 4,8 | 3,8 | 12,6 | 153,5 | 27,6 | 259 |  |
| 3. Соленый огурец | | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 4,2 | 1,7 | 70 |  |
|  | 5. Сок персиковый | | 150 | 0,4 | 0,3 | 15,7 | 76,6 | 27,0 | 399 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | Итого | | 510 | 13,5 | 14,6 | 51,4 | 417,5 | 80,1 |  |  |
| Ужин | 1. Салат рыбный | | 150 | 7,1 | 1,9 | 10,7 | 135,6 | 14,1 | 57 |  |
|  | 2. Булочка по -домашнему | | 50 | 1,7 | 7,5 | 16,7 | 109,9 | 0,0 | 452 |  |
|  | 3. Чай сладкий | | 150 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 28,2 | 0,0 | 411 |  |
|  | 4. Яблоко | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 450 | 9,2 | 9,8 | 44,1 | 320,7 | 24,1 |  |  |
| Итого: |  | | 1410 | 34,3 | 36,8 | 148,2 | 1111,9 | 109,3 |  |  |
| Восьмой день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (г) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| Завтрак | 1.Каша геркулесовая | | 135 | 4,3 | 4,9 | 19,7 | 163,7 | 2,0 | 413 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом | | 35 | 2,0 | 6,5 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 3. Чай сладкий с лимоном | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |  |
| Итого | | 350 | 6,6 | 11,4 | 42,2 | 320,7 | 3,3 |  |  |
| Завтрак 2 | Снежок | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,3 | б/н |  |
| Обед | 1.Суп молочный с рисом | | 150 | 3,8 | 4,4 | 14,7 | 115,3 | 0,9 | 100 |  |
|  | 2. Бефстроганов | | 60 | 4,6 | 7,0 | 2,4 | 93,4 | 1,2 | 60 |  |
|  | 3.Картофельное пюре | | 100 | 2,2 | 3,3 | 11,5 | 83,1 | 27,5 | 321 |  |
| 4. Овощи свежие натуральные | | 30 | 0,3 | 0,0 | 0,9 | 5,8 | 5,1 | 21 |  |
|  | 5. Компот из сухофруктов | | 150 | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 84,8 | 0,3 | 349 |  |
|  | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | Итого | | 520 | 12,9 | 14,7 | 60,5 | 428,8 | 35,0 |  |  |
| Ужин | 1. Пудинг творожный (запеченый) | | 120 | 6,3 | 9,5 | 6,7 | 170,5 | 0,3 | 249 |  |
|  | 2. Сгущенное молоко | | 30 | 2,2 | 0,7 | 16,3 | 81,3 | 0,3 | 490 |  |
|  | 3. Чай сладкий | | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 28,2 | 0,0 | 411 |  |
|  | 4. Мандарин | | 100 | 0,6 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 400 | 9,1 | 10,4 | 21,2 | 318,0 | 38,3 |  |  |
| Итого: |  | | 1370 | 30,5 | 38,7 | 131,5 | 1130,5 | 76,9 |  |  |
| Девятый день | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества, (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
| Б | Ж | У | (ккал) |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | | 80 | 7,8 | 3,1 | 19,5 | 147,0 | 0,1 | 229 |  |
|  | 2. Бутерброд с маслом | | 40 | 2,1 | 6,6 | 13,0 | 119,1 | 0,0 | 1 |  |
|  | 3. Салат из отварной моркови | | 50 | 0,7 | 3,6 | 13,0 | 109,0 | 0,0 | 1 |  |
|  | 4. Кофе с молоком | | 180 | 2,6 | 2,8 | 12,6 | 87,8 | 1,4 | 414 |  |
| Итого | | 350 | 11,1 | 10,5 | 45,1 | 343,8 | 1,5 |  | |
| Завтрак 2 | Кефир | | 100 | 1,0 | 0,9 | 3,6 | 70,0 | 0,7 | 420 | |
| Обед | 1. Щи по-крестьянски | | 150 | 2,4 | 7,6 | 6,9 | 76,6 | 12,3 | 73 | |
|  | 2. Котлета мясная | | 60 | 2,3 | 1,3 | 8,3 | 165,8 | 0,2 | 291 | |
| 3. Гарнир гречневый | | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,8 | 100,2 | 0,0 | 330 | |
| 4. Салат из свежих помидоров с луком | | 30 | 0,4 | 1,9 | 1,5 | 25,3 | 6,6 | 23 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
|  | 6. Сок яблочный | | 150 | 2,7 | 0,0 | 10,5 | 33,5 | 3,0 | 399 |  |
| Итого | | 520 | 11,2 | 15,1 | 63,2 | 453,6 | 22,1 |  |  |
| Ужин | 1. Овощное рагу | | 150 | 2,4 | 9,4 | 3,5 | 117,5 | 7,9 | 148 |  |
|  | 5. Кисель | | 150 | 0,0 | 0,0 | 13,7 | 51,5 | 150,0 | 401 |  |
| 3. Хлеб пшеничный | | 40 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 70,5 | 0,0 | 147 |  |
|  | 4. Банан | | 60 | 3,9 | 0,3 | 12,6 | 57,6 | 6,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 400 | 9,0 | 10,0 | 45,6 | 297,1 | 0,0 |  |  |
| Итого: |  | | 1370 | 32,3 | 35,6 | 157,5 | 1164,5 | 24,3 |  |  |
| Десятый день | | | | | | | | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  |
|  |  | |  | Б | Ж | У | ккал |  |  |  |
| Завтрак | 1. Каша ячневая | | 135 | 4,4 | 1,6 | 22,5 | 164,7 | 1,5 | 168 |  |
|  | 2. Бутерброд с сыром | | 40 | 4,6 | 7,8 | 14,5 | 108,9 | 0,1 | 3 |  |
|  | 3. Чай сладкий с лимоном | | 180 | 0,3 | 0,9 | 9,5 | 37,9 | 1,4 | 412 |  |
| Итого | | 355 | 9,3 | 10,3 | 46,5 | 311,5 | 3,0 |  |  |
| Завтрак 2 | Снежок | | 100 | 1,9 | 2,2 | 7,6 | 63,0 | 0,7 | б/н |  |
| Обед | 1. Суп с мясными фрикадельками | | 150 | 3,5 | 4,1 | 7,6 | 88,5 | 14,4 | 83 |  |
|  | 2. Кура отварная | | 60 | 6,9 | 7,0 | 21,6 | 89,0 | 0,4 | 317 |  |
| 3. Рис отварной | | 100 | 2,5 | 3,6 | 22,5 | 93,3 | 0,0 | 332 |  |
| 4. Салат из отварной свеклы | | 30 | 0,3 | 1,1 | 1,5 | 13,6 | 1,7 | 52 |  |
|  | 5. Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 | 0,0 | 148 |  |
| 6. Сок грушевый | | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,1 | 9,4 | 1,0 | 418 |  |
|  | Итого | | 520 | 12,8 | 12,6 | 61,0 | 346,0 | 17,5 |  |  |
| Ужин | 1. Сырники творожные | | 80 | 8,2 | 6,3 | 20,5 | 118,1 | 0,1 | 245 |  |
| 2. Повидло яблочное | | 40 | 0,1 | 0,1 | 8,5 | 65,4 | 0,4 |  |  |
|  | 3. Молоко кипяченое | | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 85,0 | 2,0 | 419 |  |
|  | 4. Яблоко | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | 386 |  |
|  | Итого | | 370 | 13,1 | 11,6 | 45,8 | 315,5 | 12,5 |  |  |
| Итого: |  | | 1345 | 37,0 | 36,7 | 160,9 | 1036,0 | 33,6 |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО | | 13805,1 | 331,7 | 367,0 | 1567,9 | 11084,3 |  |  |  |
|  | ср. за 10 дней | | 1380,5 | 33,2 | 36,7 | 156,8 | 1108,4 |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |