**Меню – раскладка**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша пшённая на сгущённом молоке | 150  200 | 6,59  8,08 | 8,6  10,84 | 19,34  25,91 | 186,32  231,8 |  |  |
| Кисель фруктовый | 150  200 | 0,03  0,04 | - | 21,5  28,0 | 36,0  45,5 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **9,14**  **12,31** | **12,19**  **15,49** | **55,31**  **78,01** | **320,42**  **428,3** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Яблоко | **130** | **0,52** | **0** | **13,5** | **58,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеж. капусты с морковью и луком | 40  60 | 0,87  1,05 | 3  4 | 3,14  4 | 42,64  55,95 |  |  |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150  200 | 6,21  7,3 | 3,5  6,4 | 7,51  15,85 | 94,85  133,8 |  |  |
| Рисовый плов с курицей | 180  200 | 23,92  26,58 | 26,36  29,29 | 25,52  28,35 | 458,26  509,18 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,15  0,2 | - | 17,5  23,33 | 68,1  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,98  3,96 | 0,36  0,72 | 10,26  20,52 | 54,3  108,6 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **33,13**  **39,03** | **33,22**  **40,41** | **63,93**  **92,05** | **718,15**  **891,18** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Картофель тушеный в молоке | 180  200 | 4,65  4,52 | 6,08  5,92 | 25,27  30,88 | 169,35  188,5 |  |  |
| Чай на молоке | 150  200 | 3,08  4,2 | 3,52  4,8 | 17,19  21,95 | 108,8  166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,31  4,23 | 0,9  1,65 | 14,9  27,31 | 78,6  144,1 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **10,04**  **12,95** | **10,5**  **12,37** | **57,36**  **80,14** | **356,75**  **499,3** |  |  |
| **Итого за 1-й день:** |  | **52,83**  **64,81** | **55,91**  **68,27** | **190,1**  **263,7** | **1453,82**  **1877,28** | **0,035**  **0,05** |  |
| **2-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Творожно- гречневый крупеник | 130  150 | 15,2  14,3 | 16,41  16,3 | 22,34  25,35 | 270,5  298,15 |  |  |
| Молочный соус | 40  50 | 1,32  1,56 | 1,28  1,53 | 7,33  9,29 | 44,8  54,67 |  |  |
| Кофе на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 5,1  6,08 | 19,0  23,83 | 130,0  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **23,24**  **25,37** | **26,38**  **28,56** | **63,14**  **82,57** | **543,4**  **670,27** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Яблоко | **130** | **0,52** | **0** | **13,5** | **58,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40  50 | 0,4  0,48 | - | 6,5  8,0 | 27,0  33,1 |  |  |
| Суп рисовый на м/к бульоне | 150  200 | 0,83  1,46 | 1,62  2,4 | 11,19  13,1 | 64,62  89,6 |  |  |
| Рагу овощное | 180  200 | 3,31  3,68 | 3,2  6,4 | 27,85  31,64 | 124,14  163,5 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,15  0,2 | - | 17,5  23,33 | 68,1  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,98  3,96 | 0,36  0,72 | 10,26  20,52 | 54,3  108,6 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **6,67**  **9,78** | **4,82**  **9,52** | **73,33**  **96,59** | **338,16**  **478,45** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150  200 | 6,43  7,54 | 8,94  10,26 | 21,3  27,42 | 190,36  231,45 |  |  |
| Чай сладкий | 150  200 | - | - | 12  15 | 45,0  56,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,31  4,23 | 0,9  1,65 | 14,9  27,31 | 78,6  144,1 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **8,74**  **11,77** | **9,84**  **11,91** | **48,2**  **69,73** | **313,96**  **413,8** |  |  |
| **Итого за 2-й день:** |  | **39,17**  **47,44** | **41,04**  **49,99** | **198,17**  **262,39** | **1209,02**  **1621,02** | **0,035**  **0,05** |  |
| **3-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша манная на молоке | 150  200 | 5,17  6,23 | 7,4  8,9 | 20,2  25,67 | 168,12  206,3 |  |  |
| Кофе на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 5,1  6,08 | 19,0  23,83 | 130,0  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Сыр | 12  13 | 3,22  3,48 | 3,28  3,55 | - | 43,32  46,93 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **15,11**  **19,22** | **19,37**  **23,18** | **53,67**  **73,6** | **439,54**  **570,68** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Банан | **105** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат летний | 40  60 | 0,4  0,54 | 2  3,05 | 1,24  1,72 | 25,5  37,2 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 150  200 | 1,8  2,4 | 3,0  4,0 | 9,97  13,3 | 73,5  98,0 |  |  |
| Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 60  90 | 13,0  21,0 | 15,7  14,0 | 2,56  5,2 | 202,7  229,5 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120  150 | 6,75  8,44 | 4,02  5,03 | 37,58  46,97 | 210,68  263,35 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,15  0,2 | - | 17,5  23,33 | 68,1  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,98  3,96 | 0,36  0,72 | 10,26  20,52 | 54,3  108,6 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **23,68**  **36,0** | **23,08**  **23,75** | **77,87**  **109,32** | **609,28**  **783,10** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Салат овощной | 50 | 0,78 | 2,08 | 6,04 | 42,2 |  |  |
| Омлет | 90  100 | 7,2  8,0 | 9,56  10,62 | 3,01  3,35 | 127,12  141,25 |  |  |
| Чай сладкий | 150  200 | - | - | 12  15 | 45,0  56,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,31  4,23 | 0,9  1,65 | 14,9  27,31 | 78,6  144,1 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **10,29**  **13,01** | **12,54**  **14,35** | **35,95**  **51,7** | **292,92**  **383,8** |  |  |
| **Итого за 3-й день:** |  | **50,58**  **69,73** | **55,09**  **61,38** | **186,69**  **253,82** | **1430,74**  **1826,58** | **0,035**  **0,05** |  |
| **4-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Молочная вермишель | 180  200 | 5,58  6,68 | 8,42  9,91 | 19,08  24,79 | 171  210,4 |  |  |
| Какао на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,5  23,83 | 132  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Сыр | 7  12 | 1,88  3,22 | 1,91  3,28 | - | 25,27  43,32 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **14,18**  **19,41** | **18,72**  **23,92** | **53,05**  **72,72** | **426,37**  **571,17** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Печенье | 15  30 | 1,71  3,43 | 1,71  3,43 | 11,91  23,83 | 70  140 |  |  |
| Сок | 150  200 | 0,75  1 | 0  0 | 13,65  18,2 | 57  76 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеж. капусты с морковью и луком | 40  60 | 0,87  1,05 | 3  4 | 3,14  4 | 42,64  55,95 |  |  |
| Суп полевой на м/к бульоне со сметаной | 150  200 | 5,88  7,84 | 3,06  4,08 | 22,0  28,13 | 80,0  103,9 |  |  |
| Соус с овощами | 30  40 | 0,42  0,65 | 2,6  3,5 | 2,58  3,35 | 36,93  49,73 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Котлета рыбная | 80 | 12 | 5,2 | 8,68 | 94,12 |  |  |
| Картофельное пюре | 120  130 | 2,41  2,98 | 3,84  4,96 | 19,18  22,46 | 117,13  142,05 |  |  |
| Компот из лимона | 150  200 | 0,09  0,09 | 0,01  0,01 | 21,45  21,75 | 83,65  86,95 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **23,17**  **27,61** | **18,01**  **22,35** | **92,03**  **118,37** | **518,67**  **566,98** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Каша «Дружба» на молоке | 150  200 | 6,52  7,02 | 8,23  9,08 | 28,37  32,8 | 212,85  240,3 |  |  |
| Чай сладкий | 150  200 | - | - | 12  15 | 45,0  56,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **9,01**  **11,58** | **8,62**  **9,8** | **55,37**  **75,3** | **326,86**  **423,05** |  |  |
| **Итого за 4-й день:** |  | **48,82**  **63,03** | **47,06**  **59,5** | **230,56**  **308,42** | **1398,9**  **1777,2** | **0,035**  **0,05** |  |
| **5-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Творожный пудинг с изюмом | 150 | 19,43  15,3 | 17,42  17,25 | 29,12  34,5 | 350  425,3 |  |  |
| Соус шоколадный | 40  50 | 1,32  1,56 | 1,28  1,53 | 7,33  9,29 | 44,8  54,67 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Кофе с молоком | 150  200 | 2,8  4,2 | 3,2  4,8 | 16,7  22,05 | 103  143,25 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **26,07**  **25,25** | **25,49**  **28,23** | **67,62**  **89,94** | **595,9**  **774,22** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **9,5** | **40,0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свёклы и луком | 40  50 | 0,78  1 | 3  4 | 14,3  19 | 48,36  63,2 |  |  |
| Суп с клёцками на м/к бульоне | 150  200 | 7,29  8,74 | 3,25  5,16 | 19,84  26,09 | 113,48  155,08 |  |  |
| Котлета мясная | 40  60 | 8,49  9,34 | 5,45  8,85 | 10,52  13,55 | 96,4  123,7 |  |  |
| Рожки отварные с маслом | 120  150 | 4,81  6,04 | 3,4  4,27 | 32,95  41,54 | 184,68  232,57 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,2  0,2 | - | 21,45  21,45 | 83,65  83,65 | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Всего за обед:** |  | **23,07**  **28,32** | **15,4**  **22,88** | **114,06**  **151,63** | **590,41**  **786,66** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Гречка в молоке | 150  200 | 6,0  7,6 | 8,0  10,28 | 22,0  27,49 | 182,5  227,1 |  |  |
| Чай на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,07  23,83 | 127  166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| Печенье | 15  30 | 1,71  3,43 | 1,71  3,43 | 11,91  23,83 | 70  140 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **14,4**  **20,91** | **14,9**  **20,51** | **67,98**  **102,65** | **448,5**  **660,3** |  |  |
| **Итого за 5-й день:** |  | **64,44**  **75,38** | **55,99**  **71,82** | **259,16**  **353,72** | **1674,81**  **2261,18** | **0,035**  **0,05** |  |
| **6-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | 150  200 | 3,04  3,14 | 4,2  4,3 | 34,07  35,05 | 166,72  182,8 |  |  |
| Кофе на сгущенном молоке | 150  200 | 3,03  4,04 | 3,6  4,8 | 7,27  9,7 | 151,51  202,02 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **8,59**  **11,37** | **11,39**  **13,75** | **55,81**  **69,3** | **416,33**  **535,82** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Груша | 115 | **0,48** | **0,35** | **11,4** | **50** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат летний | 40  60 | 0,4  0,54 | 2  3,05 | 1,24  1,72 | 25,5  37,2 |  |  |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 150  200 | 6,14  7,43 | 3,65  4,55 | 13,73  19,01 | 77,51  118,3 |  |  |
| Картофель тушёный с отварными курами | 180  200 | 7,57  9,18 | 4,85  6,94 | 24,7  41,55 | 167,77  201,77 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,2  0,2 | - | 21,45  21,45 | 83,65  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **15,81**  **20,35** | **10,8**  **15,14** | **76,12**  **113,73** | **418,63**  **569,32** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Творожная запеканка с морковью | 160  190 | 16,3  21 | 11,6  14,1 | 17,1  18 | 240,3  286,5 |  |  |
| Соус сладкий | 40 | 0,52 | 2 | 17,8 | 52 |  |  |
| Чай на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,07  23,83 | 127  166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Всего за ужин:** |  | **24,04**  **31,93** | **18,79**  **22,9** | **81,91**  **100,07** | **549,02**  **692,42** |  |  |
| **Итого за 6-й день:** |  | **48,92**  **64,13** | **41,33**  **52,14** | **225,24**  **294,5** | **1433,98**  **1847,56** | **0,035**  **0,05** |  |
| **7-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша манная на сгущенном молоке | 150  200 | 6,28  8,22 | 7,18  10,28 | 20,93  31,38 | 191,38  249,95 |  |  |
| Кофе с молоком | 150  200 | 2,8  4,2 | 3,2  4,8 | 16,7  22,05 | 103  143,25 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Сыр | 11 | 3,22 | 3,28 | - | 43,32 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **14,82**  **19,83** | **17,26**  **23,01** | **52,1**  **77,53** | **436,68**  **587,52** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Вафли | 15 | 1,71 | 1,71 | 4,91 | 69 |  |  |
| Сок | 150  200 | 0,75  1 | 0  0 | 13,65  18,2 | 57  76 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свёклы | 40  50 | 0,7  0,8 | 3  4 | 1  1,2 | 46,2  59 |  |  |
| Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 150  200 | 1,7  2,1 | 3,6  4,1 | 11,2  15,0 | 82,2  104,6 |  |  |
| Гуляш | 60  90 | 14,0  21,0 | 9,33  14,0 | 3,47  5,2 | 153,0  229,5 |  |  |
| Рожки отварные | 100  115 | 3,5  4 | 3,2  4 | 23,8  27,8 | 145,5  170,2 |  |  |
| Компот из кураги | 150  200 | 0,35  0,35 | - | 15,08  20,05 | 74,06  82,02 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **21,75**  **31,25** | **19,43**  **26,7** | **69,55**  **99,25** | **565,16**  **773,62** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Пшено в молоке | 180  200 | 6,87  7,6 | 8,77  10,36 | 22,06  26,11 | 187,1  227,4 |  |  |
| Чай на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,07  23,83 | 127  166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **13,56**  **17,48** | **13,96**  **17,16** | **56,13**  **77,44** | **383,1**  **520,6** |  |  |
| **Итого за 7-й день:** |  | **52,59**  **71,27** | **52,36**  **68,58** | **196,34**  **277,33** | **1510,94**  **2026,74** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150  200 | 6,43  7,54 | 8,97  10,26 | 21,3  27,42 | 190,36  231,45 |  |  |
| Какао на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,5  23,83 | 132  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,72 | 15  27,5 | 69  126,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Сыр | 11 | 3,22 | 3,28 | - | 43,32 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **16,37**  **20,27** | **20,64**  **24,34** | **55,84**  **78,8** | **464,88**  **605,22** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Апельсин | 100 | **0,9** | **0,2** | **9,5** | **40,0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат летний | 40  60 | 0,4  0,54 | 2  3,05 | 1,24  1,72 | 25,5  37,2 |  |  |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной | 150  200 | 6,25  7,41 | 4,1  6,4 | 11,99  14,3 | 91,45  126,53 |  |  |
| Сметано– овощной соус | 30 | 0,58 | 4,02 | 3,07 | 30,94 |  |  |
| Соте из говядины | 200 | 15,38 | 15,61 | 20,34 | 294,51 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,2  0,2 | - | 21,45  21,45 | 83,65  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **24,31**  **27,11** | **26,03**  **29,68** | **73,09**  **90,88** | **590,25**  **701,23** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Вафли | 15 | 1,71 | 1,71 | 4,91 | 69 |  |  |
| Картофельное пюре | 120 | 2,64 | 4,64 | 19,01 | 100,05 |  |  |
| Рыбное филе с овощами | 110 | 24,42 | 4,05 | 9,62 | 149,41 |  |  |
| Чай сладкий | 150  200 | - | - | 12  15 | 45,0  56,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **31,26**  **33,33** | **10,79**  **11,12** | **60,54**  **76,04** | **432,46**  **501,21** |  |  |
| **Итого за 8-й день:** |  | **72,84**  **81,61** | **57,66**  **65,34** | **198,97**  **255,22** | **1527,59**  **1847,66** | **0,035**  **0,05** |  |
| **9-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 150  200 | 7,03  8,23 | 8,84  10,4 | 25,56  31,01 | 203,88  243,15 |  |  |
| Какао на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,5  23,83 | 132  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| Сыр | 8  12 | 2,14  3,22 | 2,18  3,28 | - | 28,88  43,32 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **15,89**  **20,96** | **19,41**  **24,41** | **59,53**  **78,94** | **462,86**  **603,92** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Банан | **105** | **1,5** | **0,1** | **19,2** | **89,0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат свеж. капусты | 40  50 | 0,76  0,88 | 3  4 | 4,51  6,06 | 47,5  63,09 |  |  |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 150  200 | 7,97  10,31 | 2,7  2,62 | 19,51  23,33 | 108,85  141,2 |  |  |
| Котлета рыбная | 70  75 | 12,0  12,0 | 4,2  5,2 | 6,6  8,0 | 114,0  128,0 |  |  |
| Картофельное пюре | 120  130 | 2,41  2,98 | 3,84  4,96 | 19,18  23,46 | 117,13  142,05 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150  200 | 0,2  0,2 | - | 21,45  21,45 | 83,65  83,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,035  0,05 |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **24,84**  **29,37** | **14,04**  **17,38** | **86,25**  **112,30** | **535,33**  **686,39** | **0,035**  **0,05** |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Винегрет | 140  160 | 2,4  3,0 | 5,2  5,2 | 14,5  18,5 | 114,1  132,0 |  |  |
| Чай сладкий | 150  200 | - | - | 12  15 | 45,0  56,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30  55 | 2,49  4,56 | 0,39  0,72 | 15,0  27,5 | 69,0  126,5 |  |  |
| Печенье | 15  30 | 1,71  3,43 | 1,71  3,43 | 11,91  23,83 | 70  140 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **6,6**  **10,99** | **7,3**  **9,35** | **53,41**  **84,83** | **298,1**  **454,75** |  |  |
| **Итого за 9-й день:** |  | **48,83**  **62,82** | **40,85**  **51,24** | **218,39**  **295,27** | **1385,29**  **1834,06** | **0,035**  **0,05** |  |
| **10-й день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Творожный лапшевник | 150 | 19,3 | 16,33 | 11,35 | 310,2 |  |  |
| Молочная подлива | 50 | 1,32 | 1,53 | 9,29 | 54,67 |  |  |
| Какао на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,5  23,83 | 132  166,45 |  |  |
| Батон | 30  50 | 2,49  4,15 | 0,39  0,65 | 14,43  24,05 | 68,1  113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 4  5 | 0,03  0,04 | 3,2  4,0 | 0,04  0,05 | 30,0  37,5 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **27,34**  **30,13** | **26,25**  **28,59** | **54,61**  **68,57** | **594,97**  **682,32** |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход**  **блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетич.**  **ценность, ккал** | **Вита**  **мин С** | **№ рецеп**  **туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **II завтрак** | | | | | | | |
| Груша | 115 | **0,48** | **0,35** | **11,4** | **50** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свёклы и лука | 40  50 | 0,82  0,95 | 3  4 | 8,2  10,2 | 56,6  63,04 |  |  |
| Суп картофельный на м/к бульоне | 150  200 | 1,54  1,81 | 2,88  3,79 | 12,64  14,6 | 84,4  102,72 |  |  |
| Гуляш | 60  90 | 14,0  21,0 | 9,33  14,0 | 3,47  5,2 | 153,0  229,5 |  |  |
| Рис отварной | 85  110 | 2,0  3,22 | 3,4  4,3 | 19,1  29,0 | 116,2  170,0 |  |  |
| Сок | 150  200 | 0,75  1 | 0  0 | 13,65  18,2 | 57  76 |  |  |
| Хлеб ржаной | 30  60 | 1,5  3,0 | 0,3  0,6 | 15,0  30,0 | 64,2  128,4 |  |  |
| **Всего за обед:** |  | **20,61**  **30,98** | **18,91**  **26,69** | **72,06**  **107,2** | **531,4**  **769,66** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | |
| Пирожок с картофелем | 123 | 8,35 | 14,0 | 43,0 | 338,0 |  |  |
| Чай на молоке | 150  200 | 4,2  5,32 | 4,8  6,08 | 19,07  23,83 | 127,0  166,7 |  |  |
| Конфета | 16 | 0,1 | 1,6 | 11,12 | 58,5 |  |  |
| **Всего за ужин:** |  | **12,65**  **13,77** | **20,4**  **21,68** | **73,19**  **77,95** | **523,5**  **563,2** |  |  |
| **Итого за 10-й день:** |  | **61,08**  **75,36** | **65,91**  **77,31** | **211,26**  **265,12** | **1699,87**  **2065,18** |  |  |