**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 | 150200 | 6,598,08 | 8,610,84 | 19,3425,91 | 186,32231,8 |  |  |
| Кисель фруктовый | 150200 | 0,030,04 | - | 21,528,0 | 36,045,5 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| **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 | 4060 | 0,871,05 | 34 | 3,144 | 42,6455,95 |  |  |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150200 | 6,217,3 | 3,56,4 | 7,5115,85 | 94,85133,8 |  |  |
| Рисовый плов с курицей | 180200 | 23,9226,58 | 26,3629,29 | 25,5228,35 | 458,26509,18 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,150,2 | - | 17,523,33 | 68,183,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,983,96 | 0,360,72 | 10,26 20,52 | 54,3108,6 |  |  |
| **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 | 180200 | 4,654,52 | 6,085,92 | 25,2730,88 | 169,35188,5 |  |  |
| Чай на молоке | 150200 | 3,084,2 | 3,524,8 | 17,1921,95 | 108,8166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,314,23 | 0,91,65 | 14,927,31 | 78,6144,1 |  |  |
| **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 | 130150 | 15,214,3 | 16,4116,3 | 22,3425,35 | 270,5298,15 |  |  |
| Молочный соус | 4050 | 1,321,56 | 1,281,53 | 7,339,29 | 44,854,67 |  |  |
| Кофе на молоке | 150200 | 4,25,32 | 5,16,08 | 19,023,83 | 130,0166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич.****ценность, ккал** | **Вита****мин С** | **№ рецеп****туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| **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 | 4050 | 0,40,48 | - | 6,58,0 | 27,033,1 |  |  |
| Суп рисовый на м/к бульоне | 150200 | 0,831,46 | 1,622,4 | 11,1913,1 | 64,6289,6 |  |  |
| Рагу овощное | 180200 | 3,313,68 | 3,26,4 | 27,8531,64 | 124,14163,5 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,150,2 | - | 17,523,33 | 68,183,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,983,96 | 0,360,72 | 10,26 20,52 | 54,3108,6 |  |  |
| **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 | 150200 | 6,437,54 | 8,9410,26 | 21,327,42 | 190,36231,45 |  |  |
| Чай сладкий | 150200 | - | - | 1215 | 45,056,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,314,23 | 0,91,65 | 14,927,31 | 78,6144,1 |  |  |
| **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 | 150200 | 5,176,23 | 7,48,9 | 20,225,67 | 168,12206,3 |  |  |
| Кофе на молоке | 150200 | 4,25,32 | 5,16,08 | 19,023,83 | 130,0166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| Сыр | 1213 | 3,223,48 | 3,283,55 | - | 43,3246,93 |  |  |
| **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 | 4060 | 0,40,54 | 23,05 | 1,241,72 | 25,537,2 |  |  |
| **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 | 150200 | 1,82,4 | 3,04,0 | 9,9713,3 | 73,598,0 |  |  |
| Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 6090 | 13,021,0 | 15,714,0 | 2,565,2 | 202,7229,5 |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120150 | 6,758,44 | 4,025,03 | 37,5846,97 | 210,68263,35 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,150,2 | - | 17,523,33 | 68,183,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,983,96 | 0,360,72 | 10,26 20,52 | 54,3108,6 |  |  |
| **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 | 90100 | 7,28,0 | 9,5610,62 | 3,013,35 | 127,12141,25 |  |  |
| Чай сладкий | 150200 | - | - | 1215 | 45,056,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,314,23 | 0,91,65 | 14,927,31 | 78,6144,1 |  |  |
| **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 | 180200 | 5,586,68 | 8,429,91 | 19,0824,79 | 171210,4 |  |  |
| Какао на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,523,83 | 132166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| Сыр | 712 | 1,883,22 | 1,913,28 | - | 25,2743,32 |  |  |
| **Всего за завтрак:** |  | **14,18****19,41** | **18,72****23,92** | **53,05****72,72** | **426,37****571,17** |  |  |
| **II завтрак** |
| Печенье | 1530 | 1,713,43 | 1,713,43 | 11,9123,83 | 70140 |  |  |
| Сок | 150200 | 0,751 | 00 | 13,6518,2 | 5776 |  |  |
| **Обед** |
| Салат из свеж. капусты с морковью и луком | 4060 | 0,871,05 | 34 | 3,144 | 42,6455,95 |  |  |
| Суп полевой на м/к бульоне со сметаной | 150200 | 5,887,84 | 3,064,08 | 22,028,13 | 80,0103,9 |  |  |
| Соус с овощами | 3040 | 0,420,65 | 2,63,5 | 2,583,35 | 36,9349,73 |  |  |
| **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 | 120130 | 2,412,98 | 3,844,96 | 19,1822,46 | 117,13142,05 |  |  |
| Компот из лимона | 150200 | 0,090,09 | 0,010,01 | 21,4521,75 | 83,6586,95 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 150200 | 6,527,02 | 8,239,08 | 28,3732,8 | 212,85240,3 |  |  |
| Чай сладкий | 150200 | - | - | 1215 | 45,056,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| **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 | 19,4315,3 | 17,4217,25 | 29,1234,5 | 350425,3 |  |  |
| Соус шоколадный | 4050 | 1,321,56 | 1,281,53 | 7,339,29 | 44,854,67 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| Кофе с молоком | 150200 | 2,84,2 | 3,24,8 | 16,722,05 | 103143,25 |  |  |
| **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 | 4050 | 0,781 | 34 | 14,319 | 48,3663,2 |  |  |
| Суп с клёцками на м/к бульоне | 150200 | 7,298,74 | 3,255,16 | 19,8426,09 | 113,48155,08 |  |  |
| Котлета мясная | 4060 | 8,499,34 | 5,458,85 | 10,5213,55 | 96,4123,7 |  |  |
| Рожки отварные с маслом | 120150 | 4,816,04 | 3,44,27 | 32,9541,54 | 184,68232,57 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,20,2 | - | 21,4521,45 | 83,6583,65 | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 150200 | 6,07,6 | 8,010,28 | 22,027,49 | 182,5227,1 |  |  |
| Чай на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,0723,83 | 127166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| Печенье | 1530 | 1,713,43 | 1,713,43 | 11,9123,83 | 70140 |  |  |
| **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  | 150200 | 3,043,14 | 4,24,3 | 34,0735,05 | 166,72182,8 |  |  |
| Кофе на сгущенном молоке | 150200 | 3,034,04 | 3,64,8 | 7,279,7 | 151,51202,02 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| **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 | 4060 | 0,40,54 | 23,05 | 1,241,72 | 25,537,2 |  |  |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 150200 | 6,147,43 | 3,654,55 | 13,7319,01 | 77,51118,3 |  |  |
| Картофель тушёный с отварными курами | 180200 | 7,579,18 | 4,856,94 | 24,741,55 | 167,77201,77 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,20,2 | - | 21,4521,45 | 83,6583,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 160190 | 16,321 | 11,614,1 | 17,118 | 240,3286,5 |  |  |
| Соус сладкий | 40 | 0,52 | 2 | 17,8 | 52 |  |  |
| Чай на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,0723,83 | 127166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| **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 | 150200 | 6,288,22 | 7,1810,28 | 20,9331,38 | 191,38249,95 |  |  |
| Кофе с молоком | 150200 | 2,84,2 | 3,24,8 | 16,722,05 | 103143,25 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| 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 | 150200 | 0,751 | 00 | 13,6518,2 | 5776 |  |  |
| **Обед** |
| Салат из свёклы | 4050 | 0,70,8 | 34 | 11,2 | 46,259 |  |  |
| Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 150200 | 1,72,1 | 3,64,1 | 11,215,0 | 82,2104,6 |  |  |
| Гуляш | 6090 | 14,021,0 | 9,3314,0 | 3,475,2 | 153,0229,5 |  |  |
| Рожки отварные | 100115 | 3,54 | 3,24 | 23,827,8 | 145,5170,2 |  |  |
| Компот из кураги | 150200 | 0,350,35 | - | 15,0820,05 | 74,0682,02 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 180200 | 6,877,6 | 8,7710,36 | 22,0626,11 | 187,1227,4 |  |  |
| Чай на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,0723,83 | 127166,7 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| **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 | 150200 | 6,437,54 | 8,9710,26 | 21,327,42 | 190,36231,45 |  |  |
| Какао на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,523,83 | 132166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,72 | 1527,5 | 69126,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| 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 | 4060 | 0,40,54 | 23,05 | 1,241,72 | 25,537,2 |  |  |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной | 150200 | 6,257,41 | 4,16,4 | 11,9914,3 | 91,45126,53 |  |  |
| 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 | 150200 | 0,20,2 | - | 21,4521,45 | 83,6583,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 150200 | - | - | 1215 | 45,056,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| **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 | 150200 | 7,038,23 | 8,8410,4 | 25,5631,01 | 203,88243,15 |  |  |
| Какао на молоке | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,523,83 | 132166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич.****ценность, ккал** | **Вита****мин С** | **№ рецеп****туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| Сыр | 812 | 2,143,22 | 2,183,28 | - | 28,8843,32 |  |  |
| **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 | 4050 | 0,760,88 | 34 | 4,516,06 | 47,563,09 |  |  |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 150200 | 7,9710,31 | 2,72,62 | 19,5123,33 | 108,85141,2 |  |  |
| Котлета рыбная | 7075 | 12,012,0 | 4,25,2 | 6,68,0 | 114,0128,0 |  |  |
| Картофельное пюре | 120130 | 2,412,98 | 3,844,96 | 19,1823,46 | 117,13142,05 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 150200 | 0,20,2 | - | 21,4521,45 | 83,6583,65 |  |  |
| Аскорбиновая кислота |  |  |  |  |  | 0,0350,05 |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 140160 | 2,43,0 | 5,25,2 | 14,518,5 | 114,1132,0 |  |  |
| Чай сладкий | 150200 | - | - | 1215 | 45,056,25 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 3055 | 2,494,56 | 0,390,72 | 15,027,5 | 69,0126,5 |  |  |
| Печенье | 1530 | 1,713,43 | 1,713,43 | 11,9123,83 | 70140 |  |  |
| **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 | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,523,83 | 132166,45 |  |  |
| Батон | 3050 | 2,494,15 | 0,390,65 | 14,4324,05 | 68,1113,5 |  |  |
| Масло сливочное | 45 | 0,030,04 | 3,24,0 | 0,040,05 | 30,037,5 |  |  |
| **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 | 4050 | 0,820,95 | 34 | 8,210,2 | 56,663,04 |  |  |
| Суп картофельный на м/к бульоне | 150200 | 1,541,81 | 2,883,79 | 12,6414,6 | 84,4102,72 |  |  |
| Гуляш | 6090 | 14,021,0 | 9,3314,0 | 3,475,2 | 153,0229,5 |  |  |
| Рис отварной | 85110 | 2,03,22 | 3,44,3 | 19,129,0 | 116,2170,0 |  |  |
| Сок | 150200 | 0,751 | 00 | 13,6518,2 | 5776 |  |  |
| Хлеб ржаной | 3060 | 1,53,0 | 0,30,6 | 15,030,0 | 64,2128,4 |  |  |
| **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 | 150200 | 4,25,32 | 4,86,08 | 19,0723,83 | 127,0166,7 |  |  |
| 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** |  |  |