

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) | Энергети-ческаяценность (ккал) | Витамин С  | № рецептуры  |
|  |  |  | Б  | Ж  | У  |  |  |  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша молочная «Дружба»  | 200 | 10,44 | 11,11 | 28,33 | 220,2 | 1,20 | 177 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 116,0 | 0,00 | 951 |
|  | Ватрушка с творогом | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 0,00 | 583 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 424 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **656,2** |  |  |
| **День 2**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 232,0 | 0,48 | 442 |
|  | Сосиска  | 60 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 93,6 | 18,17 | 694 |
|  | Винегрет овощной | 50 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 6,15 | 45 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 0,00 | 309 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **674,48** |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша овсяная молочная  | 200 | 6,28 | 6,58 | 35,46 | 204,00 | 0,00 | 168 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 4,00 | 205 |
|  | Булочка домашняя с изюмом | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 220,00 | 0,00 | 583 |
|  | Сыр | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **656,95** |  |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Котлета  | 80 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 157,82 | 0,15 | 608 |
|  | Макаронные изделия  | 150 | 10,5 | 8,6 | 47,39 | 168,00 | 0,00 | 679 |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 56,00 | 0,00 | 951 |
|  | Пирожок с повидлом | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233,00 | 0,00 | 583 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | **Итого**  | **691,82** |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша гречневая молочная | 200 | 5,05 | 6,19 | 30,15 | 236,00 | 1,28 | 486 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Сыр  | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 97 |
|  | Какао с молоком | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 106,5 | 4,00 | 205 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **623,55** |  |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Пюре картофельное | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 169,50 | 0,00 | 688 |
|  | Рыба припущенная | 80 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 116,72 | 18,17 | 694 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 105,00 | 0,00 | 309 |
|  | Кисель  | 200 | - | - | 13,16 | 106,00 | 0,00 | 951 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **646,22** |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Макаронные изделия с маслом и тертым сыром | 180 | 16,97 | 12,57 | 57,59 | 268,00 | 1,67 | 167 |
|  | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,00 | 424 |
|  | Апельсиновый напиток | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Ватрушка с творогом  | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 0,00 | 583 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 77,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **703,00** |  |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Каша манная молочная  | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 196,00 | 1,20 | 177 |
|  | Йогурт молочный | 100 | 1,40 | 22,40 | 116,00 | 116,00 | 0,00 | 951 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | 859 |
|  | Кондитерское изделие  | 100 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 185,00 | 0,00 | 583 |
|  | Фрукты  | 80 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 72,00 | 24,8 | 359 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **679,00** |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Рис отварной | 150 | 4,6 | 6,52 | 48,06 | 232,00 | 0,48 | 442 |
|  | Биточки куриные | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 122,4 | 0,00 | 536 |
|  | Кофейный напиток  | 200 | 1,40 | 22,40 | 31,7 | 184,4 | 0,00 | 951 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,00 | 97 |
|  | Хлеб ржаной | 25 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,00 | 0,00 | 115 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **697,00** |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак:** | Макаронник с мясом  | 180 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,00 | 679 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 6,23 | 4,80 | 0,69 | 79,8 | 18,17 | 694 |
|  | Сыр  | 15 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 54,45 | 0,1 | 96 |
|  | Сок фруктовый  | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 85,34 | 4,00 | 399 |
|  | Кондитерское изделие  | 50 | 2,75 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | 0,00 | 609 |
|  |  |  |  |  | Итого  | **575,14** |  |  |