

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергети- ческая ценность (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** | |  | |  |