

Десятидневное меню: Сад

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
|  | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |               |             |
| <b>День 1</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| <b>Завтрак</b>                         |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Каша овсяная (геркулес) жидкая      | 200                  | 7,39          | 8,975         | 24,314         | 209,42                               | 2,145         | 185/2012    |
| 2. Печенье                             | 30                   | 2,25          | 2,94          | 22,32          | 125,1                                | 0             | 609/2013    |
| 3. Кофейный напиток с молоком          | 200                  | 4,68          | 4,078         | 15,869         | 119,799                              | 2,08          | 395/2012    |
| <b>Всего:</b>                          | <b>430</b>           | <b>14,32</b>  | <b>15,993</b> | <b>62,502</b>  | <b>454,32</b>                        | <b>4,225</b>  |             |
| <b>2 Завтрак</b>                       |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Яблоко свежее                       | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8             | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                          | <b>75</b>            | <b>0,32</b>   | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>    | <b>32,64</b>                         | <b>8</b>      |             |
| <b>Обед</b>                            |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Салат из свеклы с солеными огурцами | 60                   | 1,348         | 4,056         | 5,376          | 63,336                               | 6             | 36/2012     |
| 2. Гренки из пшеничного хлеба          | 10                   | 2,16          | 0,75          | 14,76          | 75,9                                 | 0             | 73/2008     |
| 3. Суп картофельный с бобовыми         | 200                  | 9,348         | 6,681         | 20,128         | 180,687                              | 8,928         | 99/2008     |
| 4. Биточки паровые                     | 80                   | 9,93          | 14,032        | 6,736          | 198,313                              | 1,008         | 289/2012    |
| 5. Соус сметанный                      | 50                   | 0,749         | 1,405         | 3,724          | 30,93                                | 0,009         | 371/2008    |
| 6. Макароны отварные                   | 150                  | 5,745         | 4,73          | 38,375         | 222,75                               | 0             | 204/2012    |
| 7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный    | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | б/н 2008    |
| 8. Компот из сушеных фруктов (вит. С)  | 200                  | 0,036         | 0             | 13,84          | 56,061                               | 0,27          | 376/2012    |
| <b>Всего:</b>                          | <b>800</b>           | <b>32,366</b> | <b>32,204</b> | <b>123,988</b> | <b>929,477</b>                       | <b>16,215</b> |             |
| <b>Полдник</b>                         |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Рыба запеченая по-польски           | 80                   | 19,064        | 14,218        | 6,211          | 230,517                              | 0,52          | 251/2012    |
| 2. Рис отварной                        | 130                  | 2,787         | 2,871         | 29,328         | 154,308                              | 0             | 325/2008    |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным        | 40/5                 | 2,905         | 5,125         | 19,72          | 138,6                                | 0             | 1/2012      |
| 4. Чай с сахаром                       | 200                  | 0             | 0             | 6,986          | 27,93                                | 0             | 430/2008    |
| <b>Всего:</b>                          | <b>455</b>           | <b>24,756</b> | <b>22,214</b> | <b>62,245</b>  | <b>551,355</b>                       | <b>0,52</b>   |             |
| <b>Всего за 1й день:</b>               |                      | <b>71,762</b> | <b>70,731</b> | <b>256,576</b> | <b>1967,791</b>                      | <b>28,96</b>  |             |
| <b>День 2</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| <b>Завтрак</b>                         |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Каша ячневая                        | 200                  | 7,214         | 7,747         | 28,198         | 136,388                              | 2,145         | 185/2012    |
| 2. Бутерброд с маслом сливочным        | 40/5                 | 2,905         | 5,125         | 19,72          | 138,6                                | 0             | 1/2012      |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда      | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С      | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
|  | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |                |             |
| 3. Чай с молоком                           | 200                  | 4,2           | 3,75          | 14,011         | 107,151                              | 1,95           | 392/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>445</b>           | <b>14,319</b> | <b>16,622</b> | <b>61,929</b>  | <b>382,139</b>                       | <b>4,095</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Сок яблочный                            | 100                  | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46                                   | 2              | 399/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>100</b>           | <b>0,5</b>    | <b>0,1</b>    | <b>10,1</b>    | <b>46</b>                            | <b>2</b>       |             |
| <b>Обед</b>                                |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Суп картофельный с<br>яичными хлопьями  | 200                  | 7,894         | 5,563         | 11,272         | 124,82                               | 9,693          | 103/2008    |
| 2. Котлета рыбная паровая                  | 80                   | 13,491        | 4,149         | 7,793          | 123,385                              | 0,88           | 257/2012    |
| 3. Капуста тушеная                         | 130                  | 4,277         | 9,738         | 15,085         | 167,606                              | 104,34         | 336/2012    |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0              | б/н 2008    |
| 5. Кисель из повидла                       | 200                  | 0,126         | 0             | 29,885         | 116,191                              | 0,149          | 383/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>660</b>           | <b>28,837</b> | <b>20</b>     | <b>85,085</b>  | <b>633,502</b>                       | <b>115,062</b> |             |
| <b>Полдник</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Суфле из моркови с<br>творогом          | 150                  | 21,62         | 15,299        | 19,971         | 309,397                              | 5,5            | 159/2012    |
| 2. Соус черносмородиновый                  | 20                   | 0,08          | 0,016         | 5,524          | 22,791                               | 0              | 360/2012    |
| 3. Батон нарезной<br>обогащенный           | 40                   | 2,88          | 1             | 19,68          | 101,2                                | 0              | б/н 2008    |
| 4. Ряженка                                 | 180                  | 5,063         | 4,365         | 7,333          | 94,284                               | 0,524          | 401/2012    |
| 5. Яблоко свежее                           | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8              | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>465</b>           | <b>29,963</b> | <b>21</b>     | <b>60,349</b>  | <b>560,312</b>                       | <b>14,024</b>  |             |
| <b>Всего за 2й день:</b>                   |                      | <b>73,619</b> | <b>57,721</b> | <b>217,463</b> | <b>1621,952</b>                      | <b>135,18</b>  |             |
| <b>День 3</b>                              |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Каша манная жидкая                      | 200                  | 7,427         | 7,647         | 30,889         | 222,988                              | 2,08           | 185/2012    |
| 2. Бутерброд с сыром и маслом<br>сливочным | 40/11/5              | 5,283         | 8,124         | 19,72          | 176,031                              | 0              | 3/2012      |
| 3. Какао с молоком                         | 200                  | 5,346         | 4,653         | 15,561         | 126,117                              | 2,145          | 397/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>456</b>           | <b>18,057</b> | <b>20,423</b> | <b>66,169</b>  | <b>525,135</b>                       | <b>4,225</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Банан свежий                            | 80                   | 1,2           | 0,4           | 16,8           | 72,8                                 | 8              | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>80</b>            | <b>1,2</b>    | <b>0,4</b>    | <b>16,8</b>    | <b>72,8</b>                          | <b>8</b>       |             |
| <b>Обед</b>                                |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Салат из квашеной капусты<br>(м.р.)     | 60                   | 0,794         | 3,041         | 2,321          | 41,103                               | 12,6           | 40/2008     |
| 2. Суп вермишелевый на<br>курином бульоне  | 250                  | 2,094         | 1,928         | 14,898         | 84,628                               | 6,683          | 82/2012     |
| 3. Птица тушенная в соусе с<br>овощами     | 220                  | 23,158        | 22,925        | 29,137         | 411,133                              | 22,717         | 302/2012    |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0              | б/н 2008    |
| 5. Компот из изюма (вит. С)                | 200                  | 0,318         | 0             | 21,523         | 85,718                               | 0              | 376/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>780</b>           | <b>29,413</b> | <b>28,444</b> | <b>88,928</b>  | <b>724,082</b>                       | <b>42</b>      |             |
| <b>Полдник</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда   | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | № Рецептуры |
|---|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
|   | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |               |             |
| 1. Запеканка из печени с рисом          | 130                  | 18,92         | 14,394        | 23,896         | 301,495                              | 26,331        | 39          |
| 2. Соус сметанный                       | 50                   | 0,749         | 1,405         | 3,724          | 30,93                                | 0,009         | 371/2008    |
| 3. Бутерброд с повидлом                 | 60                   | 2,979         | 1             | 35,842         | 163,075                              | 0,124         | 2/2012      |
| 4. Чай с лимоном                        | 200                  | 0,054         | 0,06          | 10,096         | 41,361                               | 2,4           | 393/2012    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>440</b>           | <b>22,702</b> | <b>16,859</b> | <b>73,558</b>  | <b>536,861</b>                       | <b>28,864</b> |             |
| <b>Всего за 3й день:</b>                |                      | <b>71,371</b> | <b>66,126</b> | <b>245,455</b> | <b>1858,878</b>                      | <b>83,089</b> |             |
| <b>День 4</b>                           |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| <b>Завтрак</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Каша пшеничная                       | 200                  | 6,777         | 7,557         | 24,046         | 191,9                                | 2,08          | 185/2012    |
| 2. Яйца вареные                         | 20                   | 2,54          | 2,3           | 0,14           | 31,4                                 | 0             | 213/2012    |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным         | 40/5                 | 2,905         | 5,125         | 19,72          | 138,6                                | 0             | 1/2012      |
| 4. Чай с молоком                        | 200                  | 4,2           | 3,75          | 14,011         | 107,151                              | 1,95          | 392/2012    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>465</b>           | <b>16,422</b> | <b>18,732</b> | <b>57,917</b>  | <b>469,051</b>                       | <b>4,03</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Сок яблочный                         | 100                  | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46                                   | 2             | 399/2012    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>100</b>           | <b>0,5</b>    | <b>0,1</b>    | <b>10,1</b>    | <b>46</b>                            | <b>2</b>      |             |
| <b>Обед</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Борщ с капустой и картофелем         | 200                  | 7,891         | 5,61          | 13,794         | 136,948                              | 34,841        | 57/2012     |
| 2. Тефтели мясные                       | 120                  | 15,527        | 10,08         | 15,484         | 214,637                              | 1,008         | 286/2012    |
| 3. Пюре картофельное                    | 120                  | 4,545         | 5,999         | 27,833         | 177,468                              | 22,49         | 335/2008    |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | б/н 2008    |
| 5. Кисель из черной смородины           | 200                  | 0,108         | 0,02          | 16,954         | 68,661                               | 0             | 378/2012    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>690</b>           | <b>31,121</b> | <b>22,259</b> | <b>95,115</b>  | <b>699,214</b>                       | <b>58,339</b> |             |
| <b>Полдник</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Салат из моркови и яблок             | 60                   | 0,94          | 3,217         | 8,06           | 64,29                                | 7             | 40/2012     |
| 2. Сырники из творога                   | 110                  | 22,329        | 14,473        | 31,17          | 349,38                               | 0,5           | 231/2012    |
| 3. Соус молочный сладкий                | 50                   | 1,254         | 1,459         | 10,02          | 58,803                               | 0,009         | 351/2012    |
| 4. Батон нарезной обогащенный           | 40                   | 2,88          | 1             | 19,68          | 101,2                                | 0             |             |
| 5. Биокефир                             | 180                  | 4,889         | 4,365         | 6,809          | 92,538                               | 0             |             |
| 6. Яблоко свежее                        | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8             | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>515</b>           | <b>32,612</b> | <b>24,834</b> | <b>83,58</b>   | <b>698,851</b>                       | <b>15,509</b> |             |
| <b>Всего за 4й день:</b>                |                      | <b>80,654</b> | <b>65,925</b> | <b>246,712</b> | <b>1913,116</b>                      | <b>79,878</b> |             |
| <b>День 5</b>                           |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| <b>Завтрак</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Омлет со сметаной                    | 100                  | 8,41          | 11,494        | 5,024          | 157,587                              | 0,268         |             |
| 2. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/11/5              | 5,283         | 8,124         | 19,72          | 176,031                              | 0             | 3/2012      |
| 3. Кофейный напиток с молоком           | 200                  | 4,68          | 4,078         | 15,869         | 119,799                              | 2,08          |             |
| <b>Всего:</b>                           | <b>356</b>           | <b>18,373</b> | <b>23,696</b> | <b>40,613</b>  | <b>453,417</b>                       | <b>2,348</b>  |             |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда   | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | № Рецептуры        |
|---|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------------|
|   | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |               |                    |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Яблоко свежее                        | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8             | 368/2012           |
| <b>Всего:</b>                           | <b>75</b>            | <b>0,32</b>   | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>    | <b>32,64</b>                         | <b>8</b>      |                    |
| <b>Обед</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Салат из моркови                     | 60                   | 0,975         | 3,072         | 5,175          | 53,22                                | 3,75          |                    |
| 2. Рассольник на м/б                    | 200                  | 8,439         | 6,335         | 12,004         | 138,154                              | 7,148         |                    |
| 3. Запеканка картофельная с мясом       | 200                  | 17,286        | 16,629        | 26,3           | 317,651                              | 22,848        | 210/Преображенская |
| 4. Соус сметанный                       | 50                   | 0,749         | 1,405         | 3,724          | 30,93                                | 0,009         | 371/2008           |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | к/к                |
| 6. Компот из сушеных фруктов (вит. С)   | 200                  | 0,036         | 0             | 13,84          | 56,061                               | 0,27          | 376/2012           |
| <b>Всего:</b>                           | <b>760</b>           | <b>30,535</b> | <b>27,991</b> | <b>82,093</b>  | <b>697,516</b>                       | <b>34,025</b> |                    |
| <b>Полдник</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Каша гречневая молочная              | 200                  | 7,65          | 8,125         | 27,077         | 214,27                               | 2,08          | 185/2012           |
| 2. Булочка "веснушка"                   | 60                   | 10,528        | 10,457        | 53,669         | 353,691                              | 0,39          | 471/2008           |
| 3. Чай с сахаром                        | 200                  | 0             | 0             | 6,986          | 27,93                                | 0             | 430/2008           |
| <b>Всего:</b>                           | <b>460</b>           | <b>18,178</b> | <b>18,582</b> | <b>87,732</b>  | <b>595,892</b>                       | <b>2,47</b>   |                    |
| <b>Всего за 5й день:</b>                |                      | <b>67,406</b> | <b>70,59</b>  | <b>218,278</b> | <b>1779,464</b>                      | <b>46,843</b> |                    |
| <b>День 6</b>                           |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| <b>Завтрак</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Каша манная жидкая                   | 200                  | 7,427         | 7,647         | 30,889         | 222,988                              | 2,08          | 185/2012           |
| 2. Печенье                              | 30                   | 2,25          | 2,94          | 22,32          | 125,1                                | 0             |                    |
| 3. Какао с молоком                      | 200                  | 5,346         | 4,653         | 15,561         | 126,117                              | 2,145         |                    |
| <b>Всего:</b>                           | <b>430</b>           | <b>15,024</b> | <b>15,24</b>  | <b>68,769</b>  | <b>474,205</b>                       | <b>4,225</b>  |                    |
| <b>2 Завтрак</b>                        |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Яблоко свежее                        | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8             | 368/2012           |
| <b>Всего:</b>                           | <b>75</b>            | <b>0,32</b>   | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>    | <b>32,64</b>                         | <b>8</b>      |                    |
| <b>Обед</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Салат из свеклы с солеными огурцами  | 60                   | 1,348         | 4,056         | 5,376          | 63,336                               | 6             |                    |
| 2. Суп картофельный с клецками          | 200                  | 10,322        | 6,131         | 20,666         | 178,917                              | 6,183         |                    |
| 3. Суфле из печени                      | 100                  | 16,25         | 7,736         | 12,155         | 184,632                              | 25,906        |                    |
| 4. Пюре картофельное                    | 120                  | 4,545         | 5,999         | 27,833         | 177,468                              | 22,49         | 335/2008           |
| 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | к/к                |
| 6. Компот из сушеных фруктов (вит. С)   | 200                  | 0,036         | 0             | 13,84          | 56,061                               | 0,27          | 376/2012           |
| <b>Всего:</b>                           | <b>730</b>           | <b>35,551</b> | <b>24,472</b> | <b>100,92</b>  | <b>761,914</b>                       | <b>60,849</b> |                    |
| <b>Полдник</b>                          |                      |               |               |                |                                      |               |                    |
| 1. Тефтели мясные                       | 120                  | 15,527        | 10,08         | 15,484         | 214,637                              | 1,008         |                    |
| 2. Соус молочный                        | 50                   | 1,925         | 2,955         | 5,781          | 57,81                                | 0,65          | 369/2008           |
| 3. Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 40/11/5              | 5,283         | 8,124         | 19,72          | 176,031                              | 0             |                    |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда      | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С      | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
|  | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |                |             |
| 4. Чай с сахаром                           | 200                  | 0             | 0             | 6,986          | 27,93                                | 0              | 430/2008    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>426</b>           | <b>22,735</b> | <b>21,159</b> | <b>47,971</b>  | <b>476,408</b>                       | <b>1,658</b>   |             |
| <b>Всего за 6й день:</b>                   |                      | <b>73,63</b>  | <b>61,19</b>  | <b>225,5</b>   | <b>1745,166</b>                      | <b>74,732</b>  |             |
| <b>День 7</b>                              |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Каша ячневая                            | 200                  | 7,214         | 7,747         | 28,198         | 136,388                              | 2,145          | 185/2012    |
| 2. Яйца вареные                            | 20                   | 2,54          | 2,3           | 0,14           | 31,4                                 | 0              |             |
| 3. Бутерброд с маслом<br>сливочным         | 40/5                 | 2,905         | 5,125         | 19,72          | 138,6                                | 0              |             |
| 4. Чай с молоком                           | 200                  | 4,2           | 3,75          | 14,011         | 107,151                              | 1,95           |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>465</b>           | <b>16,859</b> | <b>18,922</b> | <b>62,069</b>  | <b>413,539</b>                       | <b>4,095</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Сок яблочный                            | 100                  | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46                                   | 2              |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>100</b>           | <b>0,5</b>    | <b>0,1</b>    | <b>10,1</b>    | <b>46</b>                            | <b>2</b>       |             |
| <b>Обед</b>                                |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Борщ- свекольник                        | 200                  | 7,956         | 6,449         | 11,387         | 134,615                              | 10,657         |             |
| 2. Тефтели рыбные паровые                  | 80                   | 13,224        | 5,155         | 8,282          | 133,353                              | 1,008          |             |
| 3. Сложный гарнир                          | 70/70                | 6,822         | 9,76          | 31,405         | 238,193                              | 99,502         |             |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный     | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0              | к/к         |
| 5. Кисель из черной смородины              | 200                  | 0,108         | 0,02          | 16,954         | 68,661                               | 0              |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>670</b>           | <b>31,16</b>  | <b>21,934</b> | <b>89,078</b>  | <b>676,322</b>                       | <b>111,167</b> |             |
| <b>Полдник</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Салат из моркови                        | 60                   | 0,975         | 3,072         | 5,175          | 53,22                                | 3,75           |             |
| 2. Оладьи из творога                       | 110                  | 22,909        | 17,274        | 32,148         | 380,91                               | 0,76           |             |
| 3. Сгущенное молоко                        | 30                   | 2,095         | 2,474         | 16,296         | 93,12                                | 0,291          |             |
| 4. Батон нарезной<br>обогащенный           | 40                   | 2,88          | 1             | 19,68          | 101,2                                | 0              |             |
| 5. Ряженка                                 | 180                  | 5,063         | 4,365         | 7,333          | 94,284                               | 0,524          |             |
| 6. Яблоко свежее                           | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8              | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>495</b>           | <b>34,243</b> | <b>28,504</b> | <b>88,472</b>  | <b>755,374</b>                       | <b>13,325</b>  |             |
| <b>Всего за 7й день:</b>                   |                      | <b>82,761</b> | <b>69,46</b>  | <b>249,719</b> | <b>1891,234</b>                      | <b>130,586</b> |             |
| <b>День 8</b>                              |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Каша овсяная (геркулес)<br>жидкая       | 200                  | 7,39          | 8,975         | 24,314         | 209,42                               | 2,145          | 185/2012    |
| 2. Бутерброд с сыром и маслом<br>сливочным | 40/11/5              | 5,283         | 8,124         | 19,72          | 176,031                              | 0              | 3/2012      |
| 3. Кофейный напиток с<br>молоком           | 200                  | 4,68          | 4,078         | 15,869         | 119,799                              | 2,08           |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>456</b>           | <b>17,353</b> | <b>21,177</b> | <b>59,902</b>  | <b>505,25</b>                        | <b>4,225</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           |                      |               |               |                |                                      |                |             |
| 1. Яблоко свежее                           | 75                   | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 32,64                                | 8              | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>75</b>            | <b>0,32</b>   | <b>0,32</b>   | <b>7,84</b>    | <b>32,64</b>                         | <b>8</b>       |             |
| <b>Обед</b>                                |                      |               |               |                |                                      |                |             |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда      | Пищевые вещества (г) |               |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | № Рецептуры |
|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|-------------|
|  | Выход                | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    |                                      |               |             |
| 1. Икра кабачковая                         | 60                   | 1,14          | 8,127         | 4,868          | 96,51                                | 3,99          |             |
| 2. Щи из свежей капусты на курином бульоне | 250                  | 2,173         | 3,089         | 10,503         | 77,984                               | 31,058        | 15          |
| 3. Суфле куриное                           | 75                   | 21,969        | 26,267        | 5,931          | 348,374                              | 0,494         | 38          |
| 4. Макароны отварные                       | 150                  | 5,745         | 4,73          | 38,375         | 222,75                               | 0             |             |
| 5. Соус сметанный                          | 50                   | 0,749         | 1,405         | 3,724          | 30,93                                | 0,009         | 371/2008    |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный        | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | к/к         |
| 7. Компот из изюма (вит. С)                | 200                  | 0,318         | 0             | 21,523         | 85,718                               | 0             | 376/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>835</b>           | <b>35,144</b> | <b>44,168</b> | <b>105,973</b> | <b>963,766</b>                       | <b>35,551</b> |             |
| <b>Полдник</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Сельдь соленая порционная               | 25                   | 13,37         | 7,547         | 0              | 121,47                               | 0             |             |
| 2. Пюре картофельное                       | 120                  | 4,545         | 5,999         | 27,833         | 177,468                              | 22,49         | 335/2008    |
| 3. Батон нарезной обогащенный              | 40                   | 2,88          | 1             | 19,68          | 101,2                                | 0             |             |
| 4. Чай с сахаром                           | 200                  | 0             | 0             | 6,986          | 27,93                                | 0             | 430/2008    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>385</b>           | <b>20,795</b> | <b>14,546</b> | <b>54,499</b>  | <b>428,068</b>                       | <b>22,49</b>  |             |
| <b>Всего за 8й день:</b>                   |                      | <b>73,612</b> | <b>80,21</b>  | <b>228,214</b> | <b>1929,724</b>                      | <b>70,266</b> |             |
| <b>День 9</b>                              |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Каша пшеничная жидкая                   | 200                  | 6,143         | 7,538         | 25,729         | 197,246                              | 6,04          | 185/2012    |
| 2. Яйца вареные                            | 20                   | 2,54          | 2,3           | 0,14           | 31,4                                 | 0             |             |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным            | 40/5                 | 2,905         | 5,125         | 19,72          | 138,6                                | 0             |             |
| 4. Чай с молоком                           | 200                  | 4,2           | 3,75          | 14,011         | 107,151                              | 1,95          |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>465</b>           | <b>15,788</b> | <b>18,713</b> | <b>59,6</b>    | <b>474,397</b>                       | <b>7,99</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>                           |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Сок яблочный                            | 100                  | 0,5           | 0,1           | 10,1           | 46                                   | 2             |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>100</b>           | <b>0,5</b>    | <b>0,1</b>    | <b>10,1</b>    | <b>46</b>                            | <b>2</b>      |             |
| <b>Обед</b>                                |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Рассольник ленинградский рыбный         | 200                  | 9,593         | 5,325         | 10,924         | 129,218                              | 6,611         |             |
| 2. Овощное рагу с мясом                    | 220                  | 18,382        | 11,567        | 24,748         | 273,545                              | 65,505        |             |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный        | 50                   | 3,05          | 0,55          | 21,05          | 101,5                                | 0             | к/к         |
| 4. Кисель из повидла                       | 200                  | 0,126         | 0             | 29,885         | 116,191                              | 0,149         |             |
| <b>Всего:</b>                              | <b>670</b>           | <b>31,151</b> | <b>17,442</b> | <b>86,607</b>  | <b>620,454</b>                       | <b>72,264</b> |             |
| <b>Полдник</b>                             |                      |               |               |                |                                      |               |             |
| 1. Пудинг из творога паровой               | 110                  | 20,3          | 15,895        | 17,692         | 299,693                              | 0,5           |             |
| 2. Соус молочный сладкий                   | 50                   | 1,92          | 2,954         | 8,711          | 69,497                               | 0,65          |             |
| 3. Батон нарезной обогащенный              | 40                   | 2,88          | 1             | 19,68          | 101,2                                | 0             |             |
| 4. Биокефир                                | 180                  | 4,889         | 4,365         | 6,809          | 92,538                               | 0             |             |
| 5. Банан свежий                            | 80                   | 1,2           | 0,4           | 16,8           | 72,8                                 | 8             | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>                              | <b>460</b>           | <b>31,188</b> | <b>24,614</b> | <b>69,693</b>  | <b>635,728</b>                       | <b>9,15</b>   |             |
| <b>Всего за 9й день:</b>                   |                      | <b>78,628</b> | <b>60,869</b> | <b>226</b>     | <b>1776,578</b>                      | <b>91,404</b> |             |

| Приём пищи<br>/<br>наименование блюда  | Пищевые вещества (г) |                |                |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С      | № Рецептуры |
|--|----------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------------------------|----------------|-------------|
|  | Выход                | Белки, г       | Жиры, г        | Углеводы, г     |                                      |                |             |
| <b>День 10</b>   |                      |                |                |                 |                                      |                |             |
| <b>Завтрак</b>   |                      |                |                |                 |                                      |                |             |
| 1. Омлет с сыром   | 100                  | 9,882          | 12,991         | 1,417           | 162,998                              | 0,273          |             |
| 2. Бутерброд с маслом сливочным  | 40/5                 | 2,905          | 5,125          | 19,72           | 138,6                                | 0              |             |
| 3. Кофейный напиток с молоком  | 200                  | 4,68           | 4,078          | 15,869          | 119,799                              | 2,08           |             |
| <b>Всего:</b>  | <b>345</b>           | <b>17,467</b>  | <b>22,194</b>  | <b>37,006</b>   | <b>421,397</b>                       | <b>2,353</b>   |             |
| <b>2 Завтрак</b>   |                      |                |                |                 |                                      |                |             |
| 1. Яблоко свежее   | 75                   | 0,32           | 0,32           | 7,84            | 32,64                                | 8              | 368/2012    |
| <b>Всего:</b>  | <b>75</b>            | <b>0,32</b>    | <b>0,32</b>    | <b>7,84</b>     | <b>32,64</b>                         | <b>8</b>       |             |
| <b>Обед</b>  |                      |                |                |                 |                                      |                |             |
| 1. Суп картофельный с мясными фрикадельками                                      | 250                  | 8,442          | 6,986          | 12,513          | 144,187                              | 10,997         | 2           |
| 2. Голубцы ленивые с мясом   | 210                  | 19,488         | 17,627         | 23,353          | 332,718                              | 102,148        | 306/2008    |
| 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный  | 50                   | 3,05           | 0,55           | 21,05           | 101,5                                | 0              | к/к         |
| 4. Компот из сушеных фруктов (вит. С)  | 200                  | 0,036          | 0              | 13,84           | 56,061                               | 0,27           | 376/2012    |
| <b>Всего:</b>  | <b>710</b>           | <b>31,016</b>  | <b>25,164</b>  | <b>70,757</b>   | <b>634,466</b>                       | <b>113,415</b> |             |
| <b>Полдник</b>   |                      |                |                |                 |                                      |                |             |
| 1. Каша гречневая молочная   | 200                  | 7,65           | 8,125          | 27,077          | 214,27                               | 2,08           | 185/2012    |
| 2. Булочка "веснушка"  | 60                   | 10,528         | 10,457         | 53,669          | 353,691                              | 0,39           | 471/2008    |
| 3. Чай с сахаром   | 200                  | 0              | 0              | 6,986           | 27,93                                | 0              | 430/2008    |
| <b>Всего:</b>  | <b>460</b>           | <b>18,178</b>  | <b>18,582</b>  | <b>87,732</b>   | <b>595,892</b>                       | <b>2,47</b>    |             |
| <b>Всего за 10й день:</b>  |                      | <b>66,981</b>  | <b>66,26</b>   | <b>203,335</b>  | <b>1684,395</b>                      | <b>126,238</b> |             |
| <b>Всего за 10 дней:</b>   |                      | <b>740,424</b> | <b>669,083</b> | <b>2317,252</b> | <b>18168,298</b>                     | <b>867,176</b> |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b> |                      | <b>16,3</b>    | <b>33,1</b>    | <b>51</b>       |                                      |                |             |