

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальный отдел по Белогорскому
Советскому и Нижнегорскому районам
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополю

Г.М. Вознюк

«03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
Республики Крым «Прудовский
аграрный техникум»

А.В. Ечкалов

2018 г.



Примерное десятидневное меню с четырёхразовым приемом пищи для детей сирот 18 лет и старше на зимне - весенний период

Первый день

Понедельник

| № Рецепту р | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийнос ть | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белк и | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | каша пшеничная | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,07 | 3,25 | 0 | 1,25 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/20 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 | | 0,72 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | Икра консер. | 100 | 0,2 | 0 | 20,8 | 127,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 12,8 | 13,3 | 29 | 244 | 0,13 | 1,76 | | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,07 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ со сметаной | 300\15\50 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 268 | котлета говяжья | 100 | 12,28 | 12,21 | 43,46 | 235,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 312 | картофельное пюре | 230 | 6,18 | 6,64 | 26,96 | 221,2 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 55 | салат со свеклы с консер.огурц. | 150 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 349 | компот из сухофр. | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 150 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 | | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,5 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
| | пряник | 50 | 9 | 5,3 | 36,4 | 169,5 | 0,05 | 1,8 | | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 136 | 0,14 | 0 | | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | | | 11,7 | 8,15 | 44,28 | 277,75 | 0,14 | 4,8 | 0,1 | 1,95 | 19,8 | 50,5 | 12,07 | 4,04 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | яйцо вареное | 1шт | 6,1 | 6,55 | 19,68 | 92,7 | 0,03 | 5 | 0,2 | 0,55 | 22 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 202 | макаронны отварные | 230 | 10,9 | 12,65 | 28,08 | 189,8 | 0,06 | 0,4 | 0,2 | 0,18 | 35 | 240,2 | 17,21 | 0,36 |
| 219 | сырники из творога | 250 | 7,8 | 8,95 | 28,88 | 162,6 | 0,07 | 2,9 | | 0,58 | 182,1 | 80,3 | 21,26 | 1,91 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 17,08 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 4,8 | 2,25 | 22,9 | 289,7 | 0,08 | 0 | | 0,32 | 66,6 | 129,7 | 12,5 | 0,8 |
| | ряженка | 200 | 4 | 8 | 13,4 | 202 | 0,04 | 4,34 | | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
| | | | 29,8 | 30,4 | 116,62 | 820,5 | 0,26 | 8,3 | 0,4 | 1,63 | 317,7 | 458,4 | 56 | 3,87 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |

Второй день

Вторник

| № Рецептур | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | каша гречневая мол. | 200 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,85 | 165,7 | 144,4 | 38,21 | 0,67 |
| 15 | Сыр | 25 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,19 | 0,4 |
| 209 | яйцо вареное | 1шт | 6,1 | 6,55 | 19,68 | 92,7 | 0,03 | 5 | 0,2 | 0,55 | 22 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 14 | Масло порционно | 10 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 | | 0,43 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 235,5 | 0,04 | 2,16 | | 0,3 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 300/10\50 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 1,2 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 265 | плов | 250/100 | 18,46 | 18,85 | 70,42 | 456,7 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,34 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 45 | салат с белок. капусты | 150 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 2,97 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 360 | Кисель из повидла | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 | | 1,22 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,5 | 0,45 | 39,96 | 0,4 | 6,84 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты свежие | 300 | 3,27 | 0,6 | 13,5 | 95,5 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
| | печенье | 50 | 3,7 | 3,8 | 22,1 | 237,8 | 0,05 | 1,8 | | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 136 | 0,14 | 0 | | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | | | 6,97 | 4,4 | 35,6 | 333,3 | 0,14 | 4,8 | 0,1 | 1,85 | 19,8 | 50,5 | 12,07 | 4,04 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| | Огурец свеж.или консер.я | 150 | 2,4 | 2,3 | 9,2 | 82,3 | 0,12 | 16,66 | 0,1 | 2,81 | 43,9 | 86 | 45,6 | 2,05 |
| 227 | рыба припущенная | 200/50 | 11,9 | 13,89 | 39,6 | 236,8 | 0,07 | 3,9 | 0,1 | 1,1 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 312 | картофельное пюре | 230 | 11,8 | 13,25 | 30,2 | 208,7 | 0,01 | 4,4 | 0,1 | 1,1 | 102,1 | 86 | 7 | 0,75 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 17,7 | 91,75 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 5,33 | 5,51 | 23,5 | 296 | 0,16 | 0 | | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,6 |
| | | | 38,53 | 42,15 | 138,7 | 966,95 | 0,30 | 12,64 | 0,2 | 3,00 | 521,0 | 625,04 | 73 | 7,89 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 14 | 1200 | 1800 | 300,07 | 21 |

Третий день

Среда

| № Рецептур | Наименование блюд | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------|----------------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | каша рис.молочная | 250 | 7,6 | 8,4 | 28,8 | 269 | 0,07 | 3,25 | 0 | 1,37 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/20 | 9,6 | 12,2 | 41 | 171 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 1,02 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 378 | чай с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 4,2 | 131 | 0,05 | 4,38 | 0,1 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| 3 | хлеб с сыром | 50/28 | 5,5 | 2,9 | 25,6 | 172 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,96 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | сок | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 76 | 0,14 | 0 | 0 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 295,5 | 0,04 | 2,16 | 0 | 0,2 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп рисовый с кур. | 300/10/ 50 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 45,4 | 0,65 |
| 268 | Биточек говяжий | 100 | 10,8 | 11 | 10,13 | 254,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 27,8 | 0,39 |
| 128 | картофельное пюре | 230 | 6,8 | 6,4 | 29,8 | 248,8 | 0,05 | 4,84 | 0,1 | 1,7 | 55 | 113,5 | 18,7 | 0,55 |
| | Лечо | 150 | 7,7 | 7,8 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 0,62 | 104 | 100,8 | 21,5 | 0,6 |
| 349 | компот из сухофр. | 200 | 0,2 | 0,19 | 21 | 160,5 | 0,07 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | хлеб ржаной | 100 | 6,7 | 6,51 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22,6 | 1,35 |
| | | | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,4 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты свежие | 300 | 1,6 | 1,6 | 6,4 | 76 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2,64 |
| 424 | Булочка дом. | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 133,5 | 0,05 | 1,8 | | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | | | 8,9 | 11,4 | 35,84 | 209,5 | 0,14 | 4,8 | 0,1 | 1,85 | 19,8 | 50,5 | 12,07 | 2,68 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | сосиска отварная | 100 | 8,5 | 9,9 | 14,5 | 84 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0,4 | 54,6 | 20 | 12 | 1,6 |
| 139 | капуста тушеная | 230 | 5,7 | 5,4 | 24,4 | | 0,06 | 0,09 | | 0,6 | 58,6 | 168 | 19,04 | 1,05 |
| 223 | запеканка творож. | 250\20 | 6,5 | 6,4 | 20,5 | 104 | 0,08 | 8,16 | 0,1 | 0,44 | 126,1 | 143,1 | 6,72 | 1,16 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 131 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,67 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 3,3 | 19,8 | 259 | 0,08 | 0 | | 0,31 | 66,6 | 119,1 | 12,5 | 0,8 |
| | кефир | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 238 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
| | | | 31,7 | 30,1 | 119,96 | 981 | 0,40 | 15,64 | 0,2 | 3,38 | 521 | 613 | 73 | 8,07 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70 | 0,9 | 13 | 1200 | 1800,2 | 300 | 17 |

Четвертый день

Четверг

| № Рецептур | Наименование блюд | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|-------|--------------|------------------|--------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | каша манная молочная | 250 | 7,6 | 7,4 | 27,6 | 280 | 0,07 | 2,25 | 0 | 0,1 | 165,7 | 134,4 | 37,5 | 0,67 |
| 209 | яйцо вареное | 1 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 126 | 0,03 | 2,09 | 0,2 | 0,4 | 36,7 | 85,8 | 0,03 | 0 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 3,3 | 3,4 | 24,8 | 128 | 0,04 | 2,91 | 0,1 | 0,15 | 34,7 | 0,2 | 19,87 | 0,4 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 2,8 | 3,3 | 15,3 | 92 | 0,05 | 3,19 | 0 | 0 | 58,7 | 60,3 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 5,5 | 5,8 | 23,2 | 117 | 0,14 | 0 | 0 | 0,83 | 17,8 | 27,1 | 6,8 | 0,14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 315,1 | 0,04 | 2,16 | 0 | 0,2 | 17,4 | 53,2 | 6,8 | 0,14 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | суп с макаронами | 300 | 17 | 17,2 | 58,8 | 297,5 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 288 | птица отварная | 100 | 11,9 | 11,5 | 46 | 225,4 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 304 | рис отварной с маслом | 200 | 5,4 | 5,6 | 22,4 | 187,7 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 67 | Винегрет овощной | 150 | 5,9 | 5,8 | 23,2 | 170,45 | 0,06 | 15,62 | 0,2 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,4 | 0,14 | 0 | 0 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | хлеб ржаной | 100 | 5,1 | 6,25 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,2 5 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты свежие | 300 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 78,75 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0 | 4 |
| 424 | булочка домашняя | 100 | 9,5 | 9,8 | 35,8 | 256,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета говяжья | 100 | 12 | 12 | 36,25 | 180,75 | 0,07 | 3,9 | 0,1 | 0,95 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| | Помидор свежий или консерв. | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 312 | картофельное пюре | 230 | 14 | 14,8 | 42,65 | 311,65 | 0,01 | 4,4 | 0,1 | 0,95 | 102,1 | 86 | 7 | 0,75 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 5,1 | 6,25 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,72 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,6 |
| | кефир | 200 | 4,2 | 3,5 | 18,7 | 148 | 0,13 | 0,36 | 0 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 9,6 | 0,1 |
| | | | 36,7 | 36,75 | 143,2 | 1076,7 | 0,48 | 11,66 | 0,2 | 4,20 | 330,3 | 469,9 | 65,6 | 7,97 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,99 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |

Пятый день

Пятница

| № Рецептур | Наименование блюд | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша пшениная молочная | 250 | 8,6 | 8,9 | 31,6 | 231 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,9 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 3 | бутерброд с маслом, сыром | 50,10,2 5 | 10,2 | 10,2 | 35,6 | 194 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,8 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 378 | чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,3 | 5,4 | 146 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 5,8 | 6,2 | 27 | 172 | 0,14 | 0 | 0 | 0,73 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | печенье | 50 | 7,2 | 9,8 | 35,8 | 228,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0,1 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,54 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 099 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 300/10\50 | 18,6 | 19,3 | 73,2 | 347,2 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 30,6 | 1,2 |
| 260 | гуляш | 100\50 | 22 | 22,1 | 89 | 261 | 0,06 | 8,22 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 312 | картофельное пюре | 230 | 4,1 | 4,4 | 20,2 | 230 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 28 | 2,2 |
| 52 | салат свекла отвар. | 150 | 3,8 | 3,8 | 10,2 | 211,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 349 | компот из сухоф. | 200 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | Хлеб шеничный | 150 | 3,3 | 3,8 | 6,2 | 310 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 226,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 52 | 53,5 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,98 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 755,1 | 121,9 | 7,54 |
| Полудник | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,1 |
| 424 | булочка домашняя | 50 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 245,5 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,14 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | омлет натуральный | 200 | 10,4 | 11,4 | 30,4 | 195 | 0,01 | 2,2 | 0,2 | 0,55 | 94 | 119,6 | 5,4 | 0 |
| | Огурец консервир. | 150 | 0,9 | 0 | 16,7 | 30 | 0,09 | 6,2 | 0,1 | 1,19 | 9,3 | 11,3 | 2,4 | 3,26 |
| 219 | сырники творожные | 300/30 | 11,2 | 11,4 | 32,3 | 202 | 0,07 | 2,9 | 0 | 0,71 | 82,1 | 80,3 | 21,08 | 1,91 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 150 | 3,3 | 3,8 | 6,2 | 260 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 139,6 | 22 | 1,9 |
| | ряжанка | 200 | 5,8 | 3,5 | 14 | 143 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
| | | | 31,8 | 30,1 | 113,6 | 886 | 0,39 | 15,64 | 0,4 | 3,25 | 421 | 512,8 | 72,88 | 8,07 |
| | | | 130 | 133,3 | 498 | 3715 | 1,31 | 74 | 0,9 | 12 | 1290,7 | 1829,9 | 299,98 | 17,1 |

Шестой день

Понедельник

| № Рецептур | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|-------|--------------|------------------|--------------|-------|-----|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | кашная пшеничная | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,1 | 280 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,75 | 165,7 | 115,6 | 37,5 | 0,67 |
| 209 | яйцо вареное | 1 шт | 6,8 | 6,7 | 21,7 | 125 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 0,4 | 84,1 | 85,8 | 19,9 | 0,4 |
| 1 | хлеб с маслом | 100/20 | 7,1 | 8,1 | 32,4 | 250 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,33 | 17,8 | 61,8 | 6,8 | 0,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 4,5 | 4 | 14,4 | 88 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 44,6 | 0 | 0 |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничная | 100 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,13 | 1,76 | 0 | 0,42 | 16,4 | 37,2 | 2,8 | 0,03 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | суп гороховый | 250 | 18,6 | 18,8 | 76,18 | 274,9 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 10,8 | 10,43 | 37,48 | 291,7 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 139 | капуста тушеная | 230 | 8,4 | 8,63 | 28,68 | 223,75 | 0,01 | 4,4 | 0 | 0,4 | 102,1 | 107,3 | 7 | 0,75 |
| | помидор свежий или консервирован. | 100 | 2,4 | 2,3 | 9,2 | 82,3 | 0,12 | 16,66 | 0,1 | 2,81 | 43,9 | 86 | 45,6 | 2,05 |
| 342 | компот с яблоками | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,76 | 126 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб ржаной | 100 | 5,1 | 6,2 | 22 | 301,6 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,2 5 | 0,45 | 39,96 | 0,1 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты свежие | 250 | 1,2 | 0,2 | 9,6 | 92,2 | 0,06 | 3 | 0,1 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2 |
| 424 | булочка домашняя | 80 | 8,2 | 9,8 | 35,8 | 263,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,38 | 183,1 | 204,1 | 28,92 | 0,1 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0,1 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | рыба припущенная | 150\50 | 12,4 | 13,75 | 28,1 | 260 | 0,07 | 3,9 | 0,2 | 0,6 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 143 | рагу овощное | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,1 | 2,3 | 0,1 | 0,9 | 96 | 64 | 3,65 | 1,48 |
| | икра консерв. | 100 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,04 | 2,1 | 0 | 0,5 | 6,1 | 22 | 3,28 | 1,47 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 5,1 | 6,2 | 20,4 | 271,05 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,4 |
| | | | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,45 | 11,3 | 0,3 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56 | 7,87 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,5 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |

Седьмой день

Вторник

| № Рецептур | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша пшеничная мол. | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,2 | 160 | 0,07 | 3,25 | 0 | 0,75 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,6 |
| 15 | Сыр порционный | 25 | 3,3 | 4,4 | 18,4 | 130 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 12,3 | 0,4 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/10 | 6,3 | 6,9 | 15,4 | 243 | 0,06 | 1,2 | 0,1 | 0,09 | 0,6 | 0 | 7,6 | 0,07 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,3 | 4 | 9 | 74 | 0,07 | 1,4 | 0 | 0,11 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 5,5 | 3,5 | 25,6 | 136 | 0,06 | 1,78 | 0 | 0,13 | 17,2 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| 424 | булочка | 80 | 8,8 | 9,8 | 35,5 | 223,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 1,2 | 0,04 |
| | | | 36 | 37,6 | 139,9 | 1042,5 | 0,41 | 15,84 | 0,3 | 3,08 | 333,4 | 358,5 | 65,47 | 3,25 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с карт. и кап. | 300\50\ 15 | 19,8 | 19,6 | 78,4 | 350,7 | 0,06 | 10,3 | 0 | 0,6 | 108,4 | 160,5 | 42,85 | 0,7 |
| 268 | Биточек говяжий | 100 | 10,8 | 12,4 | 28,2 | 254,5 | 0,06 | 3,04 | 0 | 0,8 | 20,7 | 143,7 | 25,05 | 0,44 |
| 310 | Картофель отварной | 230 | 6,6 | 8,96 | 12,23 | 183 | 0,06 | 10 | 0,1 | 0,6 | 57,7 | 165 | 24,35 | 0,55 |
| | салат свекла с гор. | 150 | 7,7 | 7,8 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 1,72 | 103,1 | 56,3 | 21,75 | 0,6 |
| | компот с яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 21 | 160,5 | 0,05 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3,35 |
| | хлеб ржаной | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 336 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 5,5 | 3,5 | 25,6 | 136 | 0,06 | 1,78 | 0 | 0,13 | 17,2 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | | | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
| | печенье | 100 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,17 |
| | фрукты свежие | 300 | 1,2 | 1,2 | 4,8 | 76 | 0,03 | 3 | 0,1 | 1,2 | 0 | 0,6 | 0,07 | 2 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | омлет с колбасой | 100/50 | 9,3 | 9,6 | 16,4 | 164,5 | 0,03 | 0,05 | 0,2 | 1,27 | 54,6 | 20 | 12 | 1,6 |
| 21 | Салат с солен. Огур. | 150 | 6,5 | 6,4 | 32,4 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0,6 | 58,6 | 168 | 19,13 | 1,05 |
| 401 | Оладьи с повидлом | 220/30 | 7,8 | 7,95 | 28,88 | 54,3 | 0,08 | 8,16 | 0,1 | 0,44 | 126,1 | 143,1 | 6,72 | 1,14 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,67 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 7,3 | 7,7 | 25,06 | 336 | 0,08 | 0 | 0 | 0,31 | 66,4 | 119,3 | 12,5 | 0,8 |
| | ряженка | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 136 | 0,14 | 0 | 0,1 | 0,33 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | | | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,36 | 11,3 | 0,3 | 4,07 | 317,7 | 458,8 | 56,09 | 7,87 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,41 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,09 | 17 |

Восьмой день

Среда

| № Рецептур | Наименование блюд | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | каша манная молочная | 250 | 6,95 | 6,6 | 26,4 | 269 | 0,04 | 4,86 | 0,1 | 0,82 | 121,2 | 50,6 | 31,2 | 0,94 |
| 209 | яйцо вареное | 1 | 6,8 | 6,7 | 8,7 | 64 | 0,04 | 0 | 0,2 | 0,62 | 128 | 180 | 18,6 | 0,06 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/20 | 3,2 | 3,57 | 19,26 | 164 | 0,06 | 1,2 | 0 | 0,37 | 0,6 | 0 | 7,6 | 0,07 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 3,25 | 3,45 | 13,8 | 110 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 50 | 5,8 | 6,28 | 31,44 | 136 | 0,14 | 0 | 0 | 0,56 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | фрукты свежие | 300 | 7 | 10 | 22,66 | 306 | 0,04 | 3 | 0 | 1,27 | 0 | 0,4 | 0,07 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 12,8 | 13,3 | 35,8 | 315,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленингр.со смет. | 300\15 | 11,58 | 11,6 | 53,56 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 260 | Гуляш | 150\50 | 12,28 | 12,21 | 43,46 | 235,5 | 0,06 | 8,2 | 0 | 0,8 | 21,6 | 146,7 | 19,8 | 0,94 |
| 309 | макароны отварные | 230 | 6,18 | 6,64 | 26,96 | 221,2 | 0,07 | 5,44 | 0,1 | 0,34 | 42 | 134 | 39,1 | 2,2 |
| 45 | салат с белокачанной капусты | 150 | 5,18 | 5,91 | 24,46 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 150 | 10,08 | 10 | 25,06 | 336 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,2 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| | | | | | | 5 | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 352 | Кисель с яблок | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 152,9 | 0,04 | 4,34 | 0 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
| 424 | булочка домашняя | 70 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 218,6 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отв. | 100 | 3 | 8,75 | 31,26 | 65 | 0,05 | 3,9 | 0,1 | 0,4 | 70,4 | 105 | 21 | 0,72 |
| 14 | Масло порционно | 20 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| | Огурец консерв. | 150 | 2,7 | 4,75 | 13,3 | 30,2 | 0,08 | 2,3 | 0 | 0,73 | 96 | 64 | 3,65 | 1,48 |
| 304 | Каша рисовая | 230 | 6,8 | 8,95 | 26,48 | 158,05 | 0,02 | 2,1 | 0,2 | 0,33 | 6,1 | 22 | 3,28 | 1,47 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 3 | 0,2 | 11 | 139,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5,07 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 150 | 10 | 0,6 | 19,8 | 230 | 0,14 | 0 | 0 | 0,45 | 133,2 | 259,4 | 23 | 1,4 |
| | | | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,18 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,87 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |

Девятый день

Четверг

| № Рецептур | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------|----------------------|---------------------|------|--------------|------------------|--------------|-------|-----|------|---------------------------|-------|--------|------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | каша рисовая мол. | 250 | 7,6 | 7,8 | 31,2 | 160 | 0,07 | 3,25 | 0,1 | 1,65 | 165,7 | 144,4 | 37,5 | 0,67 |
| 3 | Бутерб.с масл\с сыр | 50\10\13 | 9,6 | 11,3 | 33,8 | 373 | 0,07 | 2,81 | 0,2 | 1,3 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 3,3 | 4 | 9 | 74 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 75 | 5,5 | 3,5 | 25,6 | 136 | 0,14 | 0 | 0 | 1,33 | 17,8 | 17,2 | 6,8 | 0,14 |
| | Хлеб ржаной | 75 | 8,8 | 9,8 | 31,1 | 223,5 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 1,2 | 0,04 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,51 | 12,60 | 0,1 | 2,90 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 300\10\60 | 19,8 | 21,3 | 78,9 | 388,4 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 265 | плов | 200\100 | 17,6 | 19,2 | 39,93 | 503,3 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,14 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 45 | салат с белок.кап. | 150 | 7,7 | 8,46 | 35,07 | 201,3 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 349 | компот из с/фр | 200 | 0 | 0 | 21 | 160,5 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб ржаной | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 52 | 53,2 | 199,2 | 1486 | 0,45 | 39,96 | 0,2 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 117,6 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,07 |
| | печенье | 50 | 12,8 | 13,1 | 47,9 | 253,9 | 0,04 | 5,74 | 0 | 0,47 | 207,1 | 180,1 | 21 | 0,17 |
| | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0 | 1,45 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 150\50 | 2,6 | 6,41 | 1,02 | 96,75 | 0,05 | 2,3 | 0,1 | 0,4 | 52,5 | 69 | 17 | 0,6 |
| 312 | картофельное пюре | 230 | 9,8 | 9,6 | 38,4 | 208,7 | 0,01 | 4,4 | 0,2 | 0,6 | 101,6 | 86 | 7 | 0,75 |
| 52 | салат свекольный | 150 | 3,8 | 3,5 | 14 | 40,8 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0,2 | 19,8 | 36 | 4 | 0,12 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 6,9 | 4,24 | 24,3 | 232,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 132,3 | 259,4 | 23 | 1,6 |
| | кефир | 200 | 4,2 | 3,5 | 18,7 | 148 | 0,13 | 0,36 | 0,1 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 9,6 | 0,1 |
| | | | 26 | 26,6 | 99,6 | 743 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,27 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,87 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 14 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |

Десятый день

Пятница

| № Рецептур | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества(г) | | | Калор ийность | Витамины(Мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|------------------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле воды | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | каша пшенич. мол. | 250 | 6,95 | 6,25 | 25,22 | 315,95 | 0,05 | 3,05 | 0 | 0,72 | 165,7 | 123,4 | 34,8 | 0,52 |
| 1 | бутерброд с маслом | 50/20 | 9,77 | 10,57 | 33,62 | 133,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,62 | 84,1 | 86,2 | 19,9 | 0,4 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,25 | 3,4 | 8,92 | 110,06 | 0,05 | 4,38 | 0 | 0 | 46 | 60 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 75 | 5,83 | 6,28 | 31,44 | 171,21 | 0,14 | 0 | 0 | 0,55 | 17,8 | 18,2 | 6,8 | 0,14 |
| | Хлеб ржаной | 75 | 9 | 13,1 | 36,4 | 202,45 | 0,09 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 2,9 | 0,04 |
| | | | 39 | 39,9 | 149,4 | 1114,5 | 0,4 | 12,6 | 0,1 | 2,9 | 346 | 369 | 75 | 0,99 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп рыбный | 300\150 | 11,58 | 11,6 | 53,46 | 306,5 | 0,05 | 10,3 | 0,1 | 0,6 | 109,3 | 164,5 | 37,6 | 1,2 |
| 259 | жаркое по домашнему | 300 | 19,54 | 23,55 | 59,2 | 623,2 | 0,13 | 13,64 | 0,1 | 1,14 | 63,6 | 280,7 | 58,9 | 3,14 |
| 67 | Винегрет | 150 | 5,18 | 5,91 | 24,44 | 190,8 | 0,06 | 15,62 | 0,1 | 2,87 | 104 | 59,3 | 13,5 | 0,6 |
| 349 | компот с/фр " | 200 | 0,2 | 0,19 | 0,8 | 10,25 | 0,05 | 0,4 | 0 | 0,11 | 16 | 24 | 8 | 0,7 |
| | хлеб ржаной | 100 | 9 | 5,3 | 36,4 | 169,5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,62 | 20,3 | 239,6 | 22 | 1,9 |
| | | | 45,5 | 46,55 | 174,3 | 1300,2 | 0,45 | 39,96 | 0,3 | 5,34 | 313,2 | 768,1 | 140 | 7,54 |
| | | | | | | 5 | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 360 | кисель с повидла | 200 | 4 | 0,2 | 13,4 | 169,05 | 0,09 | 0,36 | 0 | 0,13 | 12,6 | 11,1 | 7,9 | 0,2 |
| 424 | булочка домашняя | 80 | 7,3 | 9,8 | 29,44 | 217,6 | 0,05 | 1,8 | 0 | 0,4 | 19,8 | 50,1 | 12 | 0,04 |
| | фрукты свежие | 300 | 2,7 | 2,85 | 7,88 | 108,25 | 0,09 | 3 | 0 | 1,55 | 0 | 0,4 | 0,07 | 4 |
| | | | 13 | 13,3 | 49,8 | 371,5 | 0,09 | 6,14 | 0 | 0,58 | 223,1 | 204,1 | 29 | 0,24 |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | яйцо вареное | 1 | 6,1 | 6,55 | 19,68 | 92,7 | 0,03 | 5 | 0,2 | 0,56 | 22 | 0,2 | 0,03 | 0 |
| 368 | Котлета говяжья | 100 | 2,6 | 6,41 | 1,02 | 96,75 | 0,05 | 2,3 | 0,1 | 0,4 | 52,5 | 69 | 17 | 0,6 |
| 309 | макароны отв. | 230 | 10,9 | 12,65 | 28,08 | 189,8 | 0,06 | 0,4 | 0 | 0,18 | 35 | 240,2 | 17,21 | 0,36 |
| 139 | капуста тушеная | 150 | 5,7 | 5,4 | 24,4 | | 0,06 | 0,09 | | 0,6 | 58,6 | 168 | 10,04 | 1,05 |
| 14 | Масло порционно | 20 | 9,97 | 10,67 | 34,02 | 145,78 | 0,07 | 2,81 | 0,1 | 0,4 | 84,1 | 86,2 | 10,9 | 0,4 |
| 376 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 17,08 | 85,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 5 | 0,8 |
| | хлеб ржаной | 100 | 4,8 | 2,25 | 22,9 | 289,7 | 0,08 | 0 | 0 | 0,31 | 66,6 | 129,7 | 12,5 | 0,8 |
| | ряжанка | 200 | 5,7 | 3,5 | 20,36 | 153,9 | 0,04 | 4,34 | 0,1 | 0,18 | 203,3 | 154 | 17 | 0,2 |
| | | | 32,5 | 33,25 | 124,5 | 928,75 | 0,35 | 11,3 | 0,3 | 3,18 | 317,7 | 458,8 | 56,07 | 7,77 |
| | | | 130 | 133 | 498 | 3715 | 1,4 | 70 | 0,9 | 12 | 1200 | 1800 | 300,07 | 17 |