

День 1:

Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |
|--|-----------------------|---------------------|-------|----------|--------|----------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 29 | 15,9 | 29 |
| Каша пшеничная на сух. молоке | 250 | 13,04 | 8,45 | 32,33 | 68 | 181,18 | 68 |
| Чай сладкий | 200 | 3,06 | 12 | 13 | 132 | 49,28 | 132 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 147 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 149 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Яблоки | 228 | 1,2 | 1,2 | 63,8 | 144 | 104,8 | 144 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекла отварная порционно | 60 | 1 | 4,25 | 5,1 | 20 | 82,12 | 20 |
| Щи со сметаной | 250 | 1,68 | 2,1 | 9,23 | 30 | 161,65 | 30 |
| Макаронные изделия с маслом | 180 | 5,08 | 3,74 | 19,4 | 75 | 143,32 | 75 |
| Тефтели из говядины | 80 | 8,99 | 12,03 | 4,9 | 105 | 150,41 | 105 |
| Соус томатный | 25 | 0,75 | 0,31 | 2,44 | 324 | 17,8 | 324 |
| Компот из кураги с вит.С | 200 | 0 | 1,04 | 26,96 | 122 | 54 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 147 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 148 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое йодированное | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 127 | 112 | 127 |
| Печенье витаминизированное | 70 | 2,3 | 4,1 | 13,2 | 151 | 184 | 151 |
| Ужин | | | | | | | |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | 180 | 13,25 | 12,85 | 35,06 | 151 | 176,32 | 151 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 147 | 123,5 | 147 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 293 | 85,88 | 293 |
| Итого за день: | | 71,78 | 95,2 | 365,75 | 128,37 | 1852,76 | |

День 2:

Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № реп. |
|---|-----------------------|---------------------|-------|----------|-------|-------------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Запеканка творожно- манная со сг. мол. | 150/20 | 22,6 | 15,7 | 38,7 | 0,70 | 167,3 | 68 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 1,08 | 65,6 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,3 | 26,9 | 5 | 94 | 135 |
| Обед | | | | | | | |
| Морковь отварная порционно | 60 | 0,57 | 4,3 | 6,6 | 3,354 | 65,47 | 16 |
| Суп гороховый | 250 | 0,6 | 7,15 | 20,15 | 5,325 | 217,35 | 35 |
| Жаркое по- Домашнему | 220 | 4,34 | 4,25 | 7,76 | 1,64 | 277,5 | 94 |
| Кисель из варенья с вит. С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 30 | 53,33 | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,4 | 105,3 | 404 |
| Венская сдоба | 70 | 6,9 | 4,78 | 20,6 | 0,91 | 184,5 | 143 |
| Ужин | | | | | | | |
| Плов из риса с курагой | 180 | 5,72 | 4,34 | 51,19 | 0,576 | 244,9 | 74 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 2,3 | 0 | 123,5 | 147 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,06 | 0,22 | 13,3 | 4,06 | 52,58 | 133 |
| Итого за день: | | 69,9 | 76,13 | 318,5 | 54,2 | 1877,83 | |

День 3:

Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № реп. |
|--|-----------------------|---------------------|-------|----------|--------|----------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Каша кукурузная молочная жидкая | 250 | 13,03 | 8,73 | 21,25 | 1,1 | 157,98 | 68 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,9 | 85,88 | 293 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,15 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Яблоки | 228 | - | 1,2 | 1,2 | 63,8 | 104,8 | 144 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | 60 | - | 0,48 | 1,98 | 63,8 | 10,2 | |
| Суп овощной на курином бульоне | 250 | 0,62 | 4,3 | 10,45 | 17,925 | 76,5 | 39 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,68 | 7,26 | 39,41 | 0 | 270,61 | 65 |
| Курица отварная | 80 | 11,37 | 17,81 | 0 | 1,072 | 185,98 | 108 |
| Соус сметанный | 25 | 1,2 | 0,41 | 0,74 | 0,018 | 19,24 | 327 |
| Компот из сухофруктов с вит.С | 200 | 0 | 0,055 | 14,44 | 0,8 | 54,44 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 67,5 | 105,3 | 129 |
| Вафли | 24 | 0,8 | 0,7 | 16,6 | 0 | 221,1 | 140 |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлета морковная запеченная с соусом | 180 | 6,1 | 2,5 | 13,33 | 10,11 | 231,58 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Чай сладкий с молоком | 200 | 2,35 | 2,61 | 18,68 | 1,51 | 101,80 | 134 |
| Итого за день: | | 76,9 | 57,4 | 336 | 164,9 | 1875,71 | |

День 4:

Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|-------|-------------------------------------|--------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Каша манная молочная | 250 | 10,88 | 6,66 | 44,20 | 0,16 | 184,4 | 70 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 1,08 | 65,6 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,3 | 26,9 | 5 | 94 | 135 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп рисовый с мясом | 250 | 3,20 | 5 | 13,3 | 4,97 | 226,2 | 45 |
| Свекла отварная с зел. горошком | 180/60 | 2,4 | 1,6 | 9 | 13,20 | 183,6 | 94 |
| Котлета рыбная паровая | 80 | 0,71 | 12,28 | 5,18 | 0 | 122,73 | 87 |
| Соус молочный | 25 | 0,79 | 0,99 | 1,27 | 0,075 | 22,42 | 323 |
| Кисель из варенья с вит. С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 30 | 53,33 | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,4 | 105,3 | 404 |
| Булочка в обсыпке сахарной | 80 | 8,72 | 3,38 | 26,49 | 0,04 | 182,3 | 146 |
| Ужин | | | | | | | |
| Сырники творожные, запеченные | 150 | 13,74 | 17,17 | 13,06 | 0,70 | 271,75 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,06 | 0,22 | 13,3 | 4,06 | 52,58 | 133 |
| Итого за день: | | 65,88 | 86,42 | 288 | 60,88 | 1854,21 | |

День 5:

Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |
|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------|--------|----------------------------------|--------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 250 | 8,68 | 3,81 | 13,83 | 1,6 | 181,1 | 64 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,9 | 85,88 | 293 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,4 | 4 | 19,06 | 0 | 47,7 | 147 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| Яблоки | 228 | 1,2 | 1,2 | 63,8 | 63,8 | 104,8 | 144 | |
| Обед | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | - | 0,42 | 1,62 | 2,82 | 8,4 | | |
| Суп картофельный со сметаной | 250 | 4,25 | 1 | 5,1 | 2,886 | 62,12 | 36 | |
| Рис отварной с овощами | 180 | 4,39 | 2,70 | 20,28 | 0 | 227,20 | 58 | |
| Азу мясное | 80 | 10,76 | 5,04 | 3,09 | 1,17 | 269,14 | 93 | |
| Компот из кураги с вит.С | 200 | 0 | 1,04 | 26,96 | 0,8 | 54 | 118 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Сухарики сливочные | 40 | 0,66 | 1 | 14,2 | 0 | 183,8 | 144 | |
| Молоко кипяченое йодированное | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,2 | 112 | 127 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| Картофель и овощи тушеные в соусе | 180 | 5,92 | 3,67 | 13,96 | 16,974 | 309,01 | 52 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 3,07 | 20,93 | 0 | 35,8 | 147 | |
| Чай сладкий | 200 | 3,06 | 16,48 | 1 | 6 | 49,28 | 134 | |
| Итого за день: | | 56,5 | 70,8 | 288,4 | 95,5 | 1876,6 | | |

День 6:

Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |
|---|-----------------------|---------------------|-------|----------|--------|----------------------------------|--------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Яйцо куриное отварное | 24 | 2,4 | 2,6 | 2 | 0 | 91,4 | 406 |
| Икра кабачковая | 60 | 5,34 | 1,14 | 4,62 | 4,2 | 93,5 | 5 |
| Чай сладкий | 200 | 3,06 | 16,48 | 13 | 6 | 49,28 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,3 | 26,9 | 5 | 94 | 135 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | 60 | - | 0,48 | 1,98 | 46,32 | 10,2 | |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 0,75 | 4,92 | 11,53 | 7,375 | 231,8 | 43 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные) | 180 | 7,02 | 5,12 | 30,47 | 14,94 | 208,55 | 62 |
| Котлета мясная рубленая паровая | 80 | 4,73 | 3,77 | 4,35 | 0 | 126,04 | 99 |
| Кисель из варенья с вит. С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 30 | 53,33 | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко стерилизованное витаминизированное | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,2 | 112 | 127 |
| Пряник | 70 | 0,8 | 0,7 | 18,6 | 0 | 182,5 | 152 |
| Ужин | | | | | | | |
| Пудинг манный со ст. молоком | 200 | 8,16 | 3,49 | 13,15 | 0,12 | 192,86 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,9 | 85,88 | 293 |
| Итого за день: | | 52,04 | 55,5 | 284,5 | 69,931 | 1825,26 | |

День 7:

Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № рец . |
|------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------|-------------------------------|---------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Запеканка творожная | 150 | 13,56 | 20,49 | 12,88 | 0,405 | 272 | 68 |
| Соус молочный | 25 | 0,79 | 0,99 | 1,27 | 0,075 | 22,42 | 12 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 1,08 | 65,6 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Яблоки | 228 | 1,2 | 1,2 | 63,8 | 63,8 | 104,8 | 144 |
| Обед | | | | | | | |
| Морковь отварная порционно | 60 | 4,3 | 0,57 | 6,6 | 3,354 | 65,47 | 16 |
| Суп фасолевый со сметаной | 250 | 0,42 | 3,60 | 11,97 | 0,73 | 273,75 | 45 |
| Рагу овощное с мясом | 220 | 5,09 | 3,75 | 14,45 | 8,43 | 265,31 | 92 |
| Компот из сухофруктов с вит.С | 200 | 0 | 0,055 | 14,44 | 0,8 | 54,44 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,4 | 105,3 | 404 |
| Расстегай с повидлом | 70 | 0 | 0,2 | 16,3 | 0 | 181,7 | 143 |
| Ужин | | | | | | | |
| Свекольные биточки тушеные в соусе | 200 | 6,29 | 5,87 | 10,31 | 5,175 | 238,39 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,06 | 0,22 | 13,3 | 4,06 | 52,58 | 133 |
| Итого за день: | | 51,19 | 74,1 | 299,4 | 86,15 | 1926,29 | |

День 8:

Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № реп. |
|--|-----------------------|---------------------|-------|----------|-------|----------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 8,68 | 5,81 | 20,83 | 0,78 | 155,3 | 64 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,9 | 85,88 | 293 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,3 | 26,9 | 5 | 94 | 135 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | - | 0,42 | 1,62 | 2,82 | 8,4 | |
| Суп свекольный на курином бульоне со сметаной | 250 | 2,31 | 2,32 | 6,36 | 12,6 | 200,01 | 44 |
| Вермишель отварная | 180 | 3,25 | 8,85 | 35,06 | 0,702 | 126,32 | 75 |
| Суфле куриное | 80 | 4,49 | 6,04 | 1,06 | 1,54 | 177,6 | 111 |
| Соус томатный | 25 | 0,75 | 0,31 | 2,44 | 0,553 | 37,8 | 13 |
| Кисель из варенья с вит. С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 30 | 53,33 | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 5,175 | 105,3 | 404 |
| Калач | 70 | 0 | 0,2 | 16,3 | 0 | 214,3 | 153 |
| Ужин | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 180 | 8,06 | 1,82 | 8,37 | 20,34 | 143,64 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Чай сладкий с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,96 | 0,9 | 147,84 | 134 |
| Итого за день: | | 52 | 58 | 254,2 | 78 | 1810,02 | |

День 9:

Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |
|---|-----------------------|---------------------|-------|----------|--------|----------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | С | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1,82 | 0 | 0,196 | 15,9 | 29 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 11,25 | 8,25 | 25,8 | 1,125 | 233,8 | 33 |
| Какао напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 1,08 | 65,6 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,4 | 4 | 39,06 | 0 | 47,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Яблоки | 228 | 1,2 | 1,2 | 63,8 | 63,8 | 104,8 | 144 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,03 | 3,03 | 16,5 | 8,85 | 115,1 | 32 |
| Свекла отварная порционно | 60 | 1 | 4,25 | 5,1 | 2,886 | 62,12 | 20 |
| Картофель запеченный в сметане | 180 | 5,72 | 4,19 | 15,32 | 5,616 | 188,98 | 51 |
| Тефтели из рыбы | 80 | 5,09 | 13,30 | 9,17 | 0,04 | 99,4 | 90 |
| Компот из кураги с вит.С | 200 | 0 | 1,04 | 26,96 | 0,8 | 54 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 3,07 | 20,93 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22,17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,4 | 5,6 | 8,2 | 1,4 | 105,3 | 404 |
| Батон с джемом | 70 | 9,91 | 9,53 | 30,12 | 0,04 | 184,7 | 151 |
| Ужин | | | | | | | |
| Творожно- морковная запеканка | 150 | 11,30 | 17,07 | 11,67 | 0,0298 | 298,7 | 79 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,07 | 3,07 | 20,93 | 0 | 35,8 | 147 |
| Чай сладкий с лимоном | 200 | 4,06 | 0,22 | 13,3 | 4,06 | 52,58 | 133 |
| Итого за день: | | 73,1 | 51,3 | 271,4 | 89,92 | 1850,8 | |

День 10:

Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | С | Энергетическая ценность, ккал | № реп. |
|---|-----------------------|---------------------|-------|----------|-------|-------------------------------------|-----------|
| | | жиры | белки | углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр порционный | 6 | 1,88 | 1.82 | 0 | 0.196 | 15,9 | 29 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 250 | 12,73 | 7.9 | 32.93 | 1.125 | 138.95 | 68 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,8 | 4.8 | 21.96 | 0.9 | 85,88 | 293 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1,4 | 4 | 39.06 | 0 | 71,7 | 147 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8.3 | 0,1 | 0 | 66,2 | 149 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,3 | 26,9 | 5 | 94 | 135 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | | 0,42 | 1,62 | 2,62 | 8,4 | |
| Суп с клецками на мясном бульоне | 250 | 1,07 | 3.18 | 10.56 | 8.75 | 259.75 | 43 |
| Капуста тушеная | 180 | 8,06 | 3.82 | 8.37 | 20.34 | 183.64 | 48 |
| Гуляш из отварного мяса в молочно сметанном соусе | 80 | 7,54 | 10.53 | 2.17 | 0.288 | 118.03 | 93 |
| Кисель из варенья с вит. С | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 30 | 53.33 | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,5 | 4.3 | 29.3 | 0 | 35,8 | 147 |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,5 | 3 | 22.17 | 0 | 36,9 | 148 |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 70 | 9,2 | 4.8 | 41.2 | 0.29 | 181,2 | 142 |
| Молоко кипяченое йодированное | 200 | 6,4 | 5.6 | 8.2 | 1.2 | 112 | 127 |
| Ужин | | | | | | | |
| Картофель тушеный с луком и томатом | 180 | 4 | 3.12 | 3.12 | 42.97 | 270,9 | 95 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 1,5 | 4,3 | 29,3 | 0 | 63,5 | 147 |
| Чай сладкий | 200 | 4.06 | 0.22 | 13.3 | 4.06 | 52.58 | 132 |
| Итого за день: | | 66,3 | 60,9 | 259,4 | 115,1 | 1848,6 | |

| Химический состав за плановый период | Жиры,г | Белки,г | Углеводы,г | Калорийность,г |
|--|--------|---------|------------|----------------|
| | 615,89 | 560,14 | 2710,75 | 18328,68 |

| Химический состав за плановый период | | | | |
|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | 76,277 | 76,85 | 332,01 | 2342,37 |
| | 766,02 | 639,82 | 3511,59 | 2342,37 |