|  |
| --- |
|  **День 1** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая «Соседи» | 180 | 5,00 | 4,85 | 27,51 | 172,22 | 5/1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,50 | 24 |
| **Второй завтрак** | Соки овощные, фруктовые и ягодные/фрукт | 100 | 0 | 0 | 21,00 | 42,00 | 49 |
|  | **Итого за завтрак** | **485** | **6,67** | **8,68** | **64,32** | **319,33** |  |
| **Обед** | Салат из конс. зеленного горошка | 20 | 1,03 | 1,51 | 2,79 | 29,16 | 29 |
| Бульон с гренками | 180/10 | 3,82 | 3,90 | 16,29 | 116,27 | 54 |
| Рис откидной | 110 | 2,52 | 3,15 | 27,36 | 154,23 | 43 |
| Гуляш из отварного мяса (свинина) | 60/30 | 15,86 | 22,43 | 2,10 | 274,23 | 36 |
| Компот из кураги | 150 | 0,78 | 0,04 | 16,12 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **580** | **25,33** | **31,27** | **72,58** |  **679,57** |  |
| **Полдник** | Компот из св/м ягод | 180 | 0,09 | 0,00 | 11,19 | 44,48 | 21 |
| Кондитерское изделие | 50 | 4,13 | 4,55 | 49,13 | 247,10 |  |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **4,22** | **4,55** | **60,52** | **291,58** |  |
| **Ужин** | Салат из свеклы | 40 | 0,68 | 2,72 | 5,36 | 49,19 | 28 |
| Омлет | 80 | 6,94 | 8,27 | 3,61 | 118,82 | 46 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за ужин** | **320** | **9,12** | **11,23** | **22,87** | **231,49** |  |
| **Всего день** |  | **1615** | **45,34** | **53,73** | **220,29** | **1522,24** |  |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшенная | 180 | 6,16 | 5,37 | 30,57 | 192,97 | 6 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,64 | 2,98 | 10,14 | 76,85 | 12 |
| Батон | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,40 | 25 |
| **Второй завтрак** | **Фрукты /сок яблоко/мандарин/банан/груша** | 100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97/10,50 | 62,00/ 42,00 | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **10,78/10,42** | **9,48/8,55** | **63,44/60,97** | **380,01/360,22** |  |
| **Обед** | Соленый огурец порцион. | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,40 | 60 |
| Суп геркулесовый с яйцом | 180 | 3,16 | 5,04 | 8,97 | 94,06 | 59 |
| Макароны отварные | 110 | 3,97 | 1,87 | 26,51 | 141,30 | 42 |
| Котлета мясная | 60 | 8,89 | 12,14 | 10,43 | 186,52 | 32 |
| Компот из изюма | 150 | 0,43 | 0,09 | 18,37 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **560** | **18,09** | **19,42** | **72,88** |  **531,96** |  |
| **Полдник** | Кисель из св/морож. ягод | 180 | 0,14 | 0,05 | 13,54 | 55,26 | 13 |
| Хлеб пшеничный/сдоба | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | 26 |
|  | **Итого за полдник** | **220** |  **3,38** | **0,45** | **33,06** | **152,06** |  |
| **Ужин** | Ленивые голубцы  | 180 | 20,43 | 14,52 | 17,31 | 285,55 | 37 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **345** | **21,93** | **14,76** | **31,21** | **349,03** |  |
| **Всего день** |  | **1640** | **54,18/****53,82** | **58,87/****43,18** | **200,59/****198,12** | **1413,06/1393,27** |  |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая «Друзья» | 180 |  2,96 | 4,84 | 21,38 | 144,24 | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 9,58 | 80,21 | 16 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,50 | 24 |
| **Второй завтрак** | **Фрукты /сок яблоко/мандарин/банан/груша/апельсин** | 100/100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97/10,50 | 62,00/42,00 | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **485** | **8,16/****7,80** | **12,95/****12,02** | **53,76/****51,29** | **367,95/347,95** |  |
| **Обед** | Порционный св. огурцов/св.помидоров | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Щи со сметаной | 180 | 3,23 | 5,65 | 6,54 | 90,05 | 53 |
| Жаркое по- домашнему | 180 | 11,00 | 15,82 | 25,18 | 287,58 | 35 |
| Компот из суш/св. фруктов | 150 | 1,12/0,23 | 2,79/0,07 | 9,15/9,32 | 66,21/38,91 | 11/14 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **570** | **17,11/****16,10** | **24,58/****21,82** | **50,27/****50,08** | **491,44/462,14** |  |
| **Полдник** | Лимонный напиток | 180 | 0,12 | 0,01 | 10,38 | 84,00 | 10 |
| Хлеб пшеничный/сдоба | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | 26 |
|  | **Итого за полдник** | **220** | **3,36** | **0,41** | **29,90** | **180,80** |  |
| **Ужин** | Суп молочный с вермишелью | 180 | 4,73 | 5,07 | 16,22 | 129,31 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,60 | 0,60 |  9,76 | 48,40 | 25 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **380** | **6,23** | **5,31** | **30,12** | **201,59** |  |
| **Всего день** |  | **1655** | **36,23/****34,86** | **47,91/****44,22** | **150,37/****147,71** | **1241,78/1192,48** |  |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая манная | 180 | 4,53 | 4,67 | 21,11 | 145,29 | 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
| Батон | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,40 | 25 |
|  | Сыр порцион. | 7,5 | 1,95 | 2,01 | 0,00 | 26,40 | 31 |
| **Второй завтрак** | Соки овощные, фруктовые и ягодные/фрукт | 100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97\10,50 | 62,00/42,00 | 49 |
|  | **Итого за завтрак** | **487,5** | **6,69/****6,33** | **6,88/****5,95** | **36,85/****47,35** | **285,97** |  |
| **Обед** | Порцион. св.помидоров/св.огурцов | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,76 | 5,21 | 15,21 | 130,91 | 58 |
| Гречка отварная | 110 | 2,15 | 4,33 | 7,76 | 81,87 | 48 |
| Котлета мясная | 60 | 8,89 | 12,14 | 10,43 | 186,552 | 32 |
| Соус основной | 30 | 0,18 | 1,11 | 1,07 | 15,06 | 47 |
| Компот из кураги | 150 | 0,78 | 0,04 | 16,12 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **590** | **19,34/****19,22** | **22,04/****22,00** | **58,92/****58,56** | **528,04\526,04** |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт кефир | 150 | 4,20 | 4,80 | 10,14 | 99,92 | 17 |
| Кондитерское изделие | 50 | 3,71 | 20,23 | 42,63 | 367,50 |  |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **7,91** | **25,03** | **52,77** | **467,42** |  |
| **Ужин** | Творожная запеканка с морковью | 120 | 18,41 | 12,27 | 23,23 | 280,13 | 40 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,5 | 27,2 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **330** | **19,09** | **13,47** | **32,71** |  **331,21** |  |
| **Всего день** |  | **1607,50** | **53,03/****52,55** | **57,42/****66,45** | **181,25/****191,39** | **1612,64/1610,64** |  |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая рисовая | 180 | 2,58 | 4,84 | 37,19 | 212,66 | 3 |
| Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 9,58 | 80,21 | 16 |
| Батон | 20 | 1,62 | 02 | 9,76 | 48,40 | 25 |
| **Второй завтрак** | **Фрукты/сок яблоко/мандарин/банан/груша/апельсин** | 100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97/10,50 | 62,00/42,00 | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **7,76/****7,40** |  **9,32/****8,39** | **69,50/****67,03** | **403,27/383,27** |  |
| **Обед** | Порционный св. огурцов/св.помидоров | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Суп вермишелевый | 180 | 4,06 |  3,49 | 15,12 | 109,11 | 57 |
| Картофельное пюре | 110 | 1,90 | 2,92 | 12,61 | 84,22 | 44 |
| Котлета рыбная | 60 | 8,37 | 4,18 | 7,45 | 101,28 | 33 |
| Компот из изюма | 150 | 0,43 | 0,09 | 18,37 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  |  **Итого за обед** | **560** | **16,40/16,52** | **11,0/10,96** | **62,95/62,59** | **408,29/406,29** |  |
| **Полдник** | Молоко кипяч. | 180 | 5,40 | 5,76 | 8,10 | 108,00 | 18 |
| Плюшка «Московская» | 75 | 3,24 | 0,40 | 32,52 | 262,5 |  |
|  | **Итого за полдник** | **255** | **8,64** | **6,16** | **40,62** |  **259,20** |  |
| Ужин | Макароны с сыром | 150/15 | 9,28 | 10,00 | 22,71 | 217,99 | 39 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **330** | **9,46** | **10,00** | **28,69** | **241,87** |  |
| **Всего день** |  | **1625** | **42,26/****42,02** | **36,48/****35,51** | **201,76/****198,93** | **1423,93/1401,93** |  |

|  |
| --- |
| **День 6** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая геркулесовая | 180 | 5,91 | 6,00 | 25,21 | 178,39 | 2 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,64 | 2,98 | 10,14 | 76,85 | 12 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,50 | 24 |
| **Второй завтрак** | Соки овощные, фруктовые и ягодные/фрукт | 100 | 0 | 0 | 21,00 | 42,00 | 49/50 |
|  | **Итого за завтрак** | **485** | **10,22** | **12,81** | **66,18** | **378,74** |  |
| **Обед** | Салат из конс.зеленого горошка | 20 | 1,03 | 1,51 | 2,79 | 29,16 | 29 |
| Бульон с гренками | 180/10 | 3,82 | 3,90 | 16,29 | 116,27 | 54 |
| Макароны отварные | 110 | 3,97 | 1,87 | 26,51 | 141,30 | 42 |
| Котлета мясная | 60 | 8,89 | 12,14 | 10,43 | 186,552 | 32 |
| Компот из кураги | 150 | 0,78 | 0,04 | 16,12 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | 550 |  19,81 | 19,70 | 80,06 | **578,93** |  |
| **Полдник** | Кисель из с/мор.фруктов | 180 | 0,14 | 0,05 | 13,54 | 55,26 | 13 |
| Хлеб пшеничный/сдоба | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | 26 |
|  | **Итого за полдник** | **220** | **3,38** | **0,45** | **33,06** | **152,06** |  |
| Ужин | Омлет | 80 | 6,94 | 8,27 | 3,61 | 118,82 | 46 |
| Салат из свеклы | 40 | 0,68 | 2,72 | 5,36 | 49,19 | 28 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за ужин** | **320** | **9,12** | **11,26** | **22,87** | **231,49** |  |
| **Всего день** |  | **1575** | **42,53** | **44,22** | **202,15** | **1341,22** |  |

|  |
| --- |
| **День 7** |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда,гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал0** | **№ технологической карты** |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша вязкая пшеничная | 180 | 6,56 |  4,79 | 30,44 | 193,95 | 5 |
| Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 9,58 | 80,21 | 16 |
| Батон с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,50 | 24 |
| **Второй завтрак** | Фрукты /Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97/10,50 | 62,00/42,00 | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **11,76/****11,40** | **12,90/****11,97** | **62,82/****60,35** | **417,66/397,66** |  |
| **Обед** | Соленый огурец порцион. | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,40 | 60 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,76 | 5,21 | 15,21 | 130,91 | 58 |
| Гречка отварная | 110 | 2,15 | 4,33 | 7,76 | 81,87 | 48 |
| Котлета мясная | 60 | 8,89 | 12,14 | 10,43 | 186,552 | 32 |
| Соус основной | 30 | 0,18 | 1,11 | 1,07 | 15,06 | 47 |
| Компот из изюма | 150 | 0,43 | 0,09 | 18,37 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **590** | **19,05** | **23,16** | **61,44** | **524,44** |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт кефир | 150 | 4,20 | 4,80 | 10,14 | 99,92 | 17 |
| Кондитерское изделие | 50 | 4,13 | 4,55 | 49,35 | 247,10 |  |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **8,33** | **9,35** | **59,49** | **347,02** |  |
| **Ужин** | Рагу овощное с мясом | 180 | 11,00 | 15,72 | 15,06 | 245,82 | 38 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 12,50 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за ужин** | **380** | **12,50** | **15,96** | **28,96** | **309,30** |  |
| **Всего день** |  | **1650** | **51,60/****51,28** | **61,37/****60,44** | **212,71/****210,24** | **1598,42/1578,42** |  |

|  |
| --- |
| **День 8** |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда,гр | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал0 | № технологической карты |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша вязкая манная | 180 | 4,53 | 4,67 | 21,11 | 145,29 | 4 |
| Кофейный напиток с молоком | **180** | **2,64** | **298** | **10,14** | **76,85** | 12 |
| Батон с маслом | **20/5** | **1,67** | **3,83** | **9,83** | **81,50** | 24 |
| Второй завтрак | Фрукты/Соки овощные, фруктовые и ягодные | **100/100** | **0,36/0** | **0,93/0** | **12,97/10,50** | **62,00/42,00** | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **485** | **9,20/****8,84** | **12,41/****11,48** | **54,05/****51,58** | **365,64/345,64** |  |
| Обед | Порционный св. огурцов/св.помидоров | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Борщ со сметаной | 180 | 3,16 | 5,04 | 8,97 | 94,06 | 53 |
| Жаркое по- домашнему | 180 | 11,00 | 15,82 | 25,18 | 287,58 | 35 |
| Компот из сушеных/св. фруктов | 150 | 1,12/0,23 | 2,79/0,07 | 9,15/9,32 | 66,21/38,91 | 11/14 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **590** | **17,04/****16,03** | **23,97/****21,21** | **43,82/****52,51** | **495,45/466,15** |  |
| Полдник | Лимонный напиток | 180 | 0,12 | 0,01 | 10,38 | 84,00 | 10 |
| Хлеб пшеничный/сдоба | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | 26 |
|  | **Итого за полдник** | **220** | **3,36** | **0,41** | **29,90** | **180,80** |  |
| **Ужин** | Суп молочный с рисом | 180 | 3,56 | 5,38 | 16,13 | 129,47 | 52 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,8 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,60 | 0,60 |  9,76 | 48,40 | 25 |
|  | **Итого за ужин** | **380** | **6,34** | **5,98** | **31,87** | **201,59** |  |
| **Всего день** |  | **1655** | **35,94/****34,57** | **42,77/****39,08** | **159,64/****165,86** | **1243,64/1194,34** |  |

|  |
| --- |
| **День 9** |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда,гр | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал0 | № технологической карты |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша вязкая гречневая | 180 | 4,03 | 6,03 | 15,13 | 130,06 | 7 |
| Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 9,58 | 80,21 | 16 |
| Батон | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,40 | 25 |
|  | Сыр порцион. | 7,5 | 1,95 | 2,01 | 0,00 | 26,40 | 31 |
| Второй завтрак | Соки овощные, фруктовые и ягодные/фрукт | 100 | 0 | 0 | 21,00 | 84,00 | 49 |
|  | **Итого за завтрак** | **487,50** | **10,77** | **11,59** | **55,47** | **327,07** |  |
| Обед | Порционный св. огурцов/св.помидоров | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Суп геркулесовый с яйцом | 180 | 3,16 | 5,04 | 8,97 | 94,06 | 59 |
|  Капуста тушенная | 110 | 2,30 | 3,60 | 9,96 |  81,88 | 34 |
|  Котлета мясная | 60 | 8,89 | 12,14 | 10,43 | 186,552 | 32 |
| Компот из кураги | 150 | 0,78 | 0,04 | 16,12 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **560** | **16,77/16,89** | **21,14/21,10** | **54,88/54,52** | **476,14/474,14** |  |
| Полдник | Компот из св/м ягод | 180 | 0,09 | 0,00 | 11,19 | 44,48 | 21 |
| Хлеб пшеничный/сдоба | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,80 | 26 |
|  | **Итого за полдник** | **220** | **3,33** | **0,40** | **30,71** | **141,28** |  |
| **Ужин** | Макароны с сыром | 150/15 | 9,28 | 10,00 | 22,71 | 217,99 | 39 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **330** | **9,46** | **10,00** | **28,69** | **241,87** |  |
| **Всего день** |  | **1597,50** | **40,33/40,45** | **43,13/43,09** | **169,75/161,39** | **1186,36/1184,36** |  |

|  |
| --- |
| **День 10** |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда,гр | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал0 | № технологической карты |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша вязкая «Друзья» | 180 | 3,56 | 5,38 | 16,13 | 129,47 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,64 | 2,98 | 10,14 | 76,85 | 12 |
| Батон | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,40 | 25 |
| Второй завтрак | **Фрукты/сок яблоко/мандарин/банан/груша/апельсин** | 100/100 | 0,36/0 | 0,93/0 | 12,97/10,50 | 62,00/42,00 | 50/49 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **8,18/****7,82** | **9,49/****8,56** | **49,00/****46,53** | **316,72/296,72** |  |
| Обед | Порцион. св.помидор/св.огурцов | 40 | 0,44/0,32 | 0,08/0,04 | 1,48/1,12 | 8,00/6,00 | 30 |
| Рассольник  | 180 | 3,81 | 5,20 | 12,69 | 111,90 | 55 |
| Котлета рыбная | 60 | 8,39 | 4,18 | 7,45 | 101,28 | 33 |
| Картофельное пюре с морковью | 110 | 2,01 | 2,93 | 13,17 | 86,78 | 45 |
| Компот из изюма | 150 | 0,43 | 0,09 | 18,37 | 66,08 | 22 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 |  39,60 | 23 |
|  | **Итого за обед** | **560** | **16,40/****16,28** | **12,72/****12,59** | **53,16/****60,72** | **413,64/411,64** |  |
| Полдник | Молоко кипяч. | 180 | 5,40 | 5,76 | 8,10 | 108,00 | 18 |
| Плюшка «Московская» | 75 | 3,24 | 0,40 | 32,52 | 262,5 | 19 |
|  | **Итого за полдник** | **255** | **8,64** | **6,16** | **40,62** | **370,50** |  |
| Ужин | Творожная запеканка  | 120 | 18,41 | 12,27 | 23,23 | 282,68 | 40 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,5 | 1,2 | 3,5 | 27,2 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 5,98 | 23,88 | 9 |
|  | **Итого за ужин** | **330** | **19,09** | **13,47** | **32,71** | **333,77** |  |
| **Всего день** |  | **1625** | **52,31/****53,83** | **41,84/****40,78** | **175,49/****180,58** | **1434,63/1412,63** |  |

 **Итого за 10 дней средняя энергетическая ценность дня –1401,79/1383,15ккал**

**Итого за 10 дней средняя белки-45,38/45,13**

**Итого за 10 дней средняя жиры-48,77/47,07**

**Итого за 10 дней средняя углеводы-187,40/187,67**