

| Прием пищи                   | Наименование<br>блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>рецептуры | П.№ |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|---------------|----------------|-----|
|                              |                                                           |                | Б                       | Ж           | У           |                                      |               |                |     |
| <b>День 1</b>                |                                                           |                |                         |             |             |                                      |               |                |     |
| <b>завтрак:</b>              | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным             | 180            | 5,3                     | 7,0         | 25,7        | 190,4                                | 0,4           | 7.8/4/1        | 176 |
|                              | Чай с молоком                                             | 180            | 1,2                     | 1,2         | 10          | 61,2                                 | 0,2           | 2021/30/10     | 177 |
|                              | Батон с маслом                                            | 35/6           | 2,7                     | 6,0         | 18,7        | 121,7                                | 0             | 7.035/10       | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                                           |                | <b>9,2</b>              | <b>14,2</b> | <b>54,4</b> | <b>373,3</b>                         | <b>0,6</b>    |                |     |
| <b>10:00</b>                 | Сок или фрукты в ассортименте                             | 160            | 0,8                     | 0,2         | 16,0        | 70,0                                 | 10            |                |     |
| <b>обед:</b>                 | Салат из отварной свеклы с раст. маслом                   | 50             | 0,5                     | 1,8         | 3,9         | 53,5                                 | 1,0           | 7.201/1        | 178 |
|                              | Рассольник „Ленинградский,, на мясном бульоне со сметаной | 200            | 2                       | 4,2         | 14          | 109,3                                | 5,4           | 7.165          | 179 |
|                              | Мясо говядины тушеное с овощами                           | 200            | 16,5                    | 17,0        | 22,2        | 301,8                                | 10,7          | 7.3/8          | 13  |
|                              | Компот из сухофруктов                                     | 180            | 0,3                     | 0,0         | 18,4        | 80,0                                 | 51,0          | 7.6/10/1       | 181 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0        | 42,0                                 | 0             | 7.050          | 3   |
|                              | Хлеб ржаной                                               | 40             | 2,6                     | 0,5         | 16,7        | 65,8                                 | 0             | 7.003          | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                                           |                | <b>24,2</b>             | <b>24,0</b> | <b>99,1</b> | <b>700,1</b>                         | <b>78,1</b>   |                |     |
| <b>полдник:</b>              | Ватрушка с повидлом                                       | 80             | 4,7                     | 6,1         | 41,0        | 233,4                                | 0,14          | 7.150/1        | 15  |
|                              | Кефир                                                     | 160            | 4,4                     | 5,1         | 6,5         | 90,0                                 | 0             | 7.075-5        | 182 |
|                              | Капуста отварная с маслом сл.                             | 150            | 2,5                     | 5,5         | 9,0         | 62,0                                 | 10,0          | 7/7/3          | 154 |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 20             | 1,52                    | 0,18        | 10,0        | 42,0                                 | 0             | 7.050          | 3   |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                                           |                | <b>13,1</b>             | <b>16,8</b> | <b>66,5</b> | <b>427,0</b>                         | <b>10,1</b>   |                |     |
| <b>Итого за первый день:</b> |                                                           |                | <b>46,5</b>             | <b>55,0</b> | <b>220</b>  | <b>1500,4</b>                        | <b>88,8</b>   |                |     |

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>Рецеп-<br>туры | П.№ |
|-------------------------|--------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|--------------|---------------------|-----|
|                         |                                            |                | Б                       | Ж            | У            |                                           |              |                     |     |
| <b>День 2</b>           |                                            |                |                         |              |              |                                           |              |                     |     |
| <b>завтрак:</b>         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180            | 5,8                     | 5,6          | 28,0         | 210,2                                     | 0,2          | 7.11/4/1            | 185 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                 | 180            | 2,4                     | 2,4          | 13,3         | 95,2                                      | 0,3          | 7.13/10             | 186 |
|                         | Батон с маслом сл.                         | 35/6           | 2,7                     | 6,0          | 18,7         | 128,2                                     | 0            | 7.035/ 10           | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>  |                                            |                | <b>10,9</b>             | <b>14</b>    | <b>60,0</b>  | <b>433,6</b>                              | <b>0,5</b>   |                     |     |
| <b>10:00</b>            | Сок или фрукты в ассортименте              | 160            | 0,8                     | 0,2          | 16,0         | 70,0                                      | 10           | 7.031-4             |     |
| <b>обед:</b>            | Икра кабачковая                            | 40             | 0,79                    | 3,5          | 3,7          | 48,7                                      | 2,4          | 7.275/5             | 187 |
|                         | Свекольник со сметаной с мясом             | 200            | 6,6                     | 7,9          | 13,8         | 163,0                                     | 5,4          | 7.102               | 188 |
|                         | Бефстроганов из отварного мяса говядины    | 80             | 13,0                    | 13,2         | 6,3          | 218,9                                     | 0,0          | 7.110/2             | 190 |
|                         | Макаронные изделия отварные                | 130            | 5,0                     | 4,1          | 34,7         | 211,1                                     | 0,4          | 7.н151/1            | 189 |
|                         | Компот из кураги                           | 180            | 0,5                     | 0,0          | 18,6         | 75,9                                      | 50,0         | 7.110/2             | 194 |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,5                     | 0,18         | 10,0         | 46,0                                      | 0            | 7.050               | 3   |
|                         | Хлеб ржаной                                | 40             | 2,6                     | 0,5          | 16,7         | 65,8                                      | 0            | 7.003               | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>  |                                            |                | <b>30,7</b>             | <b>29,58</b> | <b>119,8</b> | <b>899,4</b>                              | <b>68,2</b>  |                     |     |
| <b>полдник:</b>         | Запеканка из творога                       | 150            | 16,6                    | 20,5         | 13,7         | 309,2                                     | 0,1          | 7.039               | 191 |
|                         | Соус фруктовый                             | 50             | 0,2                     | 0            | 8,3          | 30,3                                      | 0,1          | 7.7/11              | 30  |
|                         | Чай с сахаром                              | 180            | 0,0                     | 0,0          | 9.1          | 34,4                                      | 0            | 7.354/6             | 6   |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,5                     | 0,2          | 10,0         | 46,0                                      |              | 7.050               | 3   |
|                         |                                            |                |                         |              |              |                                           |              |                     |     |
| <b>Итого за прием:</b>  |                                            |                | <b>18,3</b>             | <b>20,7</b>  | <b>41,1</b>  | <b>419,9</b>                              | <b>0,2</b>   |                     |     |
| <b>Итого за второй:</b> |                                            |                | <b>59,9</b>             | <b>64,2</b>  | <b>220,9</b> | <b>1576,6</b>                             | <b>68,9</b>  |                     |     |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры | П.№ |
|------------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----|
|                              |                                          |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |             |     |
| <b>День 3</b>                |                                          |             |                      |              |               |                                |             |             |     |
| <b>завтрак:</b>              | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180         | 5,2                  | 5,0          | 29,8          | 201,5                          | 0,5         | 7.14/4/1    | 195 |
|                              | Какао с молоком                          | 180         | 2,8                  | 2,9          | 13,66         | 101,6                          | 0,4         | 7.14/10/1   | 196 |
|                              | Батон с маслом сл.                       | 35/6        | 2,7                  | 6,0          | 18,7          | 121,7                          | 0           | 7.035/ 10   | 1   |
|                              | Сыр                                      | 10          | 2,3                  | 2,4          | 0,0           | 32,7                           |             | 7.435/2     | 35  |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                          |             | <b>12,8</b>          | <b>16,3</b>  | <b>62,16</b>  | <b>453,4</b>                   | <b>0,9</b>  |             |     |
|                              |                                          |             |                      |              |               |                                |             |             |     |
| <b>10:00</b>                 | Сок или фрукты в ассортименте            | 160         | 0,8                  | 0,2          | 16            | 70,0                           | 10          | 7.375       |     |
| <b>обед:</b>                 | Кукуруза консервированная                | 30          | 0,7                  | 0,13         | 5,59          | 29,66                          | 5           | 7.275/3     | 198 |
|                              | Суп овощной с курой со сметаной          | 200         | 4,69                 | 3,6          | 6,36          | 107,0                          | 6,8         | 7.044с      | 199 |
|                              | Суфле из рыбы                            | 80          | 12,9                 | 3,8          | 2,8           | 116,0                          | 0,1         | 7.14/7      | 42  |
|                              | Каша рисовая рассыпчатая                 | 130         | 3,2                  | 3,5          | 26,3          | 157,3                          | 0,0         | 7,45/3/2    | 200 |
|                              | Компот из кураги и изюма                 | 180         | 0,28                 | 0,0          | 17,3          | 71,8                           | 45          | 7.4/10/1    | 201 |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5                  | 0,2          | 10,0          | 46,0                           | 0           | 7.050       | 3   |
|                              | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,6                  | 0,5          | 16,7          | 65,8                           | 0           | 7.003       | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                          |             | <b>26,6</b>          | <b>11,93</b> | <b>101,0</b>  | <b>663,1</b>                   | <b>66,9</b> |             |     |
| <b>полдник:</b>              | Запеканка морковная                      | 130         | 3,0                  | 5,0          | 18,0          | 104,1                          | 2,7         | 4,39/3      | 46  |
|                              | Молоко сгущенное                         | 20          | 1,5                  | 1,7          | 11,5          | 58,9                           | 0,1         | 7.351       | 48  |
|                              | Кондитерские изделия                     | 40          | 2,0                  | 1,1          | 30,0          | 100                            | -           | -           |     |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5                  | 0,2          | 10,0          | 42,0                           | 0           | 7.050       | 3   |
|                              | Чай с сахаром                            | 180         | 0,0                  | 0,0          | 10,6          | 44,7                           | 0           | 7.354/6     | 203 |
| <b>Итого за прием:</b>       |                                          |             | <b>8,0</b>           | <b>7,7</b>   | <b>79,4</b>   | <b>349,7</b>                   | <b>2,8</b>  |             |     |
| <b>Итого за третий день:</b> |                                          |             | <b>47,4</b>          | <b>35,93</b> | <b>242,16</b> | <b>1466,4</b>                  | <b>70,6</b> |             |     |

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                                | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергети<br>-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н<br>С | N<br>рецепту<br>ры | П.№ |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------------------|------------------|--------------------|-----|
|                         |                                                                      |                |                         |      |       |                                               |                  |                    |     |
|                         |                                                                      |                | Б                       | Ж    | У     |                                               |                  |                    |     |
| День 4                  |                                                                      |                |                         |      |       |                                               |                  |                    |     |
| завтрак:                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                           | 180            | 5,5                     | 5,6  | 28,9  | 191,0                                         | 0,36             | 7.2/4/1            | 204 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                                           | 180            | 2,4                     | 2,4  | 13,3  | 95,2                                          | 0,3              | 7,13/10/1          | 186 |
|                         | Батон с маслом сл.                                                   | 35/6           | 2,7                     | 6,0  | 18,7  | 127,1                                         | 0                | 7.035/10           | 1   |
| Итого за прием:         |                                                                      |                | 10,6                    | 14,0 | 60,9  | 413,3                                         | 0,66             |                    |     |
| 10:00                   | Сок или фрукты в ассортименте                                        | 160            | 0,8                     | 0,2  | 16,0  | 70,0                                          | 10               | 7.031-4            |     |
|                         | Салат из отварного картофеля с реп.луком ,сол. огурцом и раст.маслом | 50             | 0,7                     | 3,0  | 5,6   | 58,0                                          | 2,4              | 7.31/1/1           | 205 |
|                         | Суп Крестьянский с мясом со сметаной                                 | 200            | 6,9                     | 8,3  | 11,3  | 152,8                                         | 6,4              | 7.274/3            | 206 |
|                         | Бигус с филе индейки                                                 | 180            | 16,0                    | 7,3  | 11,0  | 180,7                                         | 28,17            | 7.350-н            | 207 |
|                         | Кисель из концентрата плодового или ягодного                         | 180            | 0,0                     | 0,0  | 25,4  | 100,0                                         | 51,0             | 7.248              | 61  |
|                         | Хлеб пшеничный                                                       | 20             | 1,5                     | 0,2  | 10,0  | 42,0                                          | 0                | 7.050              | 3   |
|                         | Хлеб ржаной                                                          | 40             | 2,6                     | 0,6  | 16,7  | 65,8                                          | 0                | 7.003              | 2   |
| Итого за прием:         |                                                                      |                | 28,5                    | 19,6 | 85,5  | 630,5                                         | 93,2             |                    |     |
| полдник:                | Запеканка творожная с рисом                                          | 150            | 18,4                    | 27,6 | 26,6  | 430,5                                         | 0,08             | 7.14/5/1           | 208 |
|                         | Соус фруктовый (из кураги)                                           | 50             | 0,0                     | 0,0  | 8,0   | 34,2                                          | 0,1              | 7.7/11             | 209 |
|                         | Хлеб пшеничный                                                       | 20             | 1,5                     | 0,2  | 10,0  | 42,0                                          | 0                | 7,050              | 3   |
|                         | Чай с сахаром                                                        | 180            | 0,0                     | 0,0  | 10,5  | 44,7                                          | 0                | 7.354/6            | 203 |
| Итого за прием:         |                                                                      |                | 19,9                    | 27,8 | 55,1  | 539,1                                         | 0,09             |                    |     |
| Итого за четвертый день |                                                                      |                | 59,0                    | 61,4 | 201,5 | 1582,9                                        | 93,95            |                    |     |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры | П.№ |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-----|
|                             |                                                                         |             | Б                    | Ж           | У            |                                |              |             |     |
| <b>День 5</b>               |                                                                         |             |                      |             |              |                                |              |             |     |
| <b>завтрак:</b>             | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                              | 180         | 5,8                  | 5,6         | 29,0         | 210,2                          | 0,36         | 7,15/4/1    | 210 |
|                             | Кофейный напиток с молоком                                              | 180         | 2,4                  | 2,4         | 13,3         | 95,2                           | 0,45         | 7.13/10/1   | 186 |
|                             | Батон с маслом сл.                                                      | 35/6        | 2,7                  | 6,0         | 18,7         | 127,1                          | 0            | 7.035/ 10   | 1   |
|                             | Сыр                                                                     | 10          | 2,4                  | 2,5         | 0,0          | 32,8                           |              | 7.435/2     | 65  |
| <b>Итого за прием:</b>      |                                                                         |             | <b>13,3</b>          | <b>13,1</b> | <b>61,0</b>  | <b>465,3</b>                   | <b>0,81</b>  |             |     |
| <b>10:00</b>                | Сок или фрукты в ассортименте                                           | 160         | 0,8                  | 0,2         | 16,0         | 70,0                           | 10           | -           |     |
| <b>обед:</b>                | Салат из отварной свеклы с растительным маслом                          | 60          | 0,8                  | 4,4         | 6,3          | 70,3                           | 1,16         | 7.20/1      | 211 |
|                             | Суп из овощей со сметаной                                               | 200         | 1,6                  | 5,2         | 8,3          | 124,2                          | 0,4          | 7.н170/1    | 213 |
|                             | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами | 200         | 14,0                 | 10,8        | 32,0         | 282,3                          | 14,5         | 7.38/8/1    | 70  |
|                             | Соус молочный с овощами                                                 | 50          | 1,0                  | 3,1         | 3,8          | 46,3                           | 0,4          | 7.4/11      | 68  |
|                             | Компот из кураги и изюма                                                | 180         | 0,2                  | 0           | 17,3         | 71,8                           | 45,9         | 7.4/10/1    | 201 |
|                             | Хлеб пшеничный                                                          | 20          | 1,5                  | 0,18        | 10,0         | 42,0                           | 0            | 7.050       | 3   |
|                             | Хлеб ржаной                                                             | 40          | 2,6                  | 0,5         | 16,7         | 65,8                           | 0            | 7.003       | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>      |                                                                         |             | <b>25,9</b>          | <b>24,4</b> | <b>97,4</b>  | <b>670,7</b>                   | <b>72,36</b> |             |     |
| <b>полдник:</b>             | Рыба с овощами в омлете                                                 | 150         | 19,4                 | 10,1        | 3,4          | 209,8                          | 1,8          | 7,н016/2    | 73  |
|                             | Чай с лимоном                                                           | 180         | 0,0                  | 0,0         | 8,3          | 35,8                           | 0,7          | 7.11/10/1   | 212 |
|                             | Хлеб пшеничный (Валетек 8)                                              | 20          | 1,5                  | 0,2         | 10,0         | 42,0                           | 0            | 7.050       | 3   |
|                             | Кондитерские изделия                                                    | 40          | 3,1                  | 1,6         | 31,4         | 110                            | -            | -           |     |
| <b>Итого за прием:</b>      |                                                                         |             | <b>21,1</b>          | <b>11,9</b> | <b>45,96</b> | <b>298,6</b>                   | <b>2,6</b>   |             |     |
| <b>Итого за пятый день:</b> |                                                                         |             | <b>60,4</b>          | <b>49,4</b> | <b>224,7</b> | <b>1554,8</b>                  | <b>83,5</b>  |             |     |

| Прием пищи                    | Наименование<br>блюда                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | N<br>рецептур<br>ы | П.№ |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|--------------------|-----|
|                               |                                                                                 |                | Б                       | Ж           | У            |                                           |               |                    |     |
| <b>День 7</b>                 |                                                                                 |                |                         |             |              |                                           |               |                    |     |
| <b>завтрак:</b>               | Каша молочная ячневая с маслом сливочным                                        | 180            | 5,2                     | 5,0         | 28,7         | 200,0                                     | 0,5           | 7.14/4/1           | 195 |
|                               | Кофейный напиток с молоком                                                      | 180            | 2,4                     | 2,4         | 13,0         | 95,0                                      | 0,45          | 7.13/10/1          | 186 |
|                               | Батон с маслом сл.                                                              | 35/6           | 2,7                     | 6,0         | 18,7         | 127,1                                     | 0             | 7.035/ 10          | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                                                 |                | <b>10,3</b>             | <b>13,4</b> | <b>60,4</b>  | <b>422,1</b>                              | <b>0,95</b>   |                    |     |
| <b>10:00</b>                  | Сок или фрукты в ассортименте                                                   | 160            | 0,8                     | 0,2         | 16           | 70,0                                      | 10            | -                  |     |
|                               | Салат из отварного картофеля, моркови, лука с реп.луком, сол.огурцом раст.масл. | 50             | 0,7                     | 3,5         | 5,5          | 57,2                                      | 2,0           | 7.30/1/1           | 222 |
|                               | Суп гороховый с мясом со сметаной                                               | 200            | 8,0                     | 6,4         | 14,1         | 158,8                                     | 4,5           | 7.н086-2           | 223 |
|                               | Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)                                       | 180            | 12,4                    | 14,8        | 11,9         | 251,3                                     | 3,0           | 7.31/8/2           | 85  |
|                               | Напиток из шиповника                                                            | 180            | 0,4                     | 0           | 19,0         | 81,0                                      | 80,0          | 7.15/10/1          | 224 |
|                               | Хлеб пшеничный                                                                  | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0         | 42,0                                      | 0             | 7.050              | 3   |
|                               | Хлеб ржаной                                                                     | 40             | 2,6                     | 0,5         | 16,7         | 65,8                                      | 0             | 7,003              | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                                                 |                | <b>25,9</b>             | <b>29,9</b> | <b>81,0</b>  | <b>666,2</b>                              | <b>99,5</b>   |                    |     |
| <b>полдник:</b>               | Суфле творожное                                                                 | 150            | 18,0                    | 27,8        | 20,4         | 456,6                                     | 0,4           | 7.19/5/1           | 87  |
|                               | Сгущенное молоко                                                                | 20             | 1,5                     | 1,7         | 11,5         | 65,5                                      | 0,1           | 7.351              | 48  |
|                               | Чай с сахаром                                                                   | 180            | 0                       | 0           | 0,6          | 44,8                                      | 0             | 7.354/6            | 203 |
|                               | Хлеб пшеничный)                                                                 | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0         | 46,2                                      | 0             | 7.050              | 3   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                                                 |                | <b>21,0</b>             | <b>30,0</b> | <b>42,5</b>  | <b>556,0</b>                              | <b>0,5</b>    |                    |     |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                                                                                 |                | <b>47,2</b>             | <b>73,3</b> | <b>183,9</b> | <b>1644,3</b>                             | <b>100,95</b> |                    |     |

| Прием пищи                       | Наименование<br>блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергети<br>-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецепту<br>ры | П.№ |
|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------|-----|
|                                  |                                         |                | Б                       | Ж           | У            |                                               |              |                    |     |
| <b>День 6</b>                    |                                         |                |                         |             |              |                                               |              |                    |     |
| <b>завтрак:</b>                  | Каша рисовая молочная с маслом сл.      | 180            | 6,2                     | 6,9         | 37,6         | 220,1                                         | 0,36         | 7.7/4/1            | 214 |
|                                  | Чай с молоком                           | 180            | 1,4                     | 1,5         | 10,5         | 66,9                                          | 0,27         | 2021/30/<br>10     | 215 |
|                                  | Сыр                                     | 10             | 2,4                     | 2,5         | 0,0          | 32,8                                          |              | 7.435/2            | 65  |
|                                  | Батон с маслом сл.                      | 35/6           | 2,7                     | 6,0         | 8,7          | 127,1                                         |              | 7,035/10           | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>           |                                         |                | <b>12,7</b>             | <b>16,9</b> | <b>56,8</b>  | <b>446,9</b>                                  | <b>0,63</b>  |                    |     |
|                                  |                                         |                |                         |             |              |                                               |              |                    |     |
| <b>10:00</b>                     | Сок или фрукты в ассортименте           | 160            | 0,8                     | 0,2         | 15,0         | 70,0                                          | 10           | 7.031-4            |     |
| <b>обед:</b>                     | Зеленый горошек                         | 60             | 0,8                     | 9,1         | 4,1          | 21,7                                          | 5,9          | 7,017/1            | 20  |
|                                  | Борщ с мясом со сметаной                | 200            | 6,2                     | 7,1         | 12,0         | 144,1                                         | 8,64         | 7.н39с-1           | 216 |
|                                  | Картофель отварной                      | 150            | 2,2                     | 1,7         | 19,5         | 126,8                                         | 6,0          | 7,1/3              | 217 |
|                                  | Мясо говядины отварное в молочном соусе | 50/50          | 15,8                    | 13,7        | 5,6          | 144,4                                         | 0,3          | 7.2/8              | 174 |
|                                  | Компот из сухофруктов                   | 180            | 0,26                    | 0,0         | 17,0         | 70,7                                          | 45,9         | 7.115/2            | 218 |
|                                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0         | 42,0                                          | 0            | 7.050              | 3   |
|                                  | Хлеб ржаной                             | 40             | 2,6                     | 0,5         | 16,7         | 65,8                                          | 0            | 7.003              | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>           |                                         |                | <b>28,8</b>             | <b>24,6</b> | <b>85,4</b>  | <b>584,6</b>                                  | <b>75,2</b>  |                    |     |
|                                  | Пирожок с яблоком                       | 80             | 5,2                     | 7,1         | 34,6         | 218,8                                         | 0,5          | 7.085/1            | 219 |
|                                  | Кисломолочный продукт                   | 160            | 5,4                     | 10,8        | 7,3          | 137,5                                         | 0,3          | -                  |     |
|                                  | Морковь тушеная                         | 130            | 1,8                     | 6,0         | 13,6         | 107,4                                         | 2,2          | 7.10/3/2           | 80  |
|                                  | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0         | 42,0                                          | 0            | 7.050              | 3   |
| <b>Итого за прием:</b>           |                                         |                | <b>13,9</b>             | <b>24,0</b> | <b>65,6</b>  | <b>505,7</b>                                  | <b>3,0</b>   |                    |     |
| <b>Итого за шестой<br/>день:</b> |                                         |                | <b>55,4</b>             | <b>61,7</b> | <b>207,8</b> | <b>1543,1</b>                                 | <b>78,8</b>  |                    |     |

| Прием пищи                    | Наименование<br>блюда                                        | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецепту<br>ры | П.№ |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|-----|
|                               |                                                              |                | Б                       | Ж            | У            |                                      |              |                    |     |
| <b>День 8</b>                 |                                                              |                |                         |              |              |                                      |              |                    |     |
| <b>завтрак:</b>               | Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба-3») со сл.маслом | 180            | 5,9                     | 8,2          | 24,0         | 180,4                                | 0,4          | 7.н027             | 89  |
|                               | Кофейный напиток с молоком                                   | 180            | 2.8                     | 2,8          | 14.1         | 104.7                                | 0,45         | 7.13/10            | 4   |
|                               | Батон с маслом сл.                                           | 35/6           | 2,7                     | 6,0          | 18,7         | 127,1                                | 0            | 7.035/10           | 1   |
|                               | Сыр                                                          | 10             | 2,4                     | 2,5          | 0,0          | 32,8                                 |              | 7.435/2            | 5   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                              |                | <b>13,8</b>             | <b>19,6</b>  | <b>56,8</b>  | <b>445,0</b>                         | <b>0,9</b>   |                    |     |
| <b>10:00</b>                  | Сок или фрукты в ассортименте                                | 160            | 0,8                     | 0,2          | 15.2         | 70,0                                 | 10           |                    |     |
| <b>обед:</b>                  | Салат из припущенной моркови и яблок с раст.маслом           | 50             | 0,5                     | 3,4          | 6,4          | 54,4                                 | 1,5          | 7.13/1/1           | 225 |
|                               | Суп крестьянский с мясом кура со сметаной                    | 200            | 7,3                     | 3,7          | 10,5         | 111,5                                | 5,2          | 7.274/6            | 226 |
|                               | Рыба отварная                                                | 80             | 19,3                    | 6,0          | 0,0          | 145,5                                | 0,5          | 7.1/7/4            | 92  |
|                               | Картофельное пюре                                            | 150            | 3,1                     | 5,1          | 19,9         | 150,4                                | 10,7         | 7.021              | 227 |
|                               | Компот из сухофруктов                                        | 180            | 0,25                    | 0,0          | 17,0         | 70,7                                 | 45,9         | 7.115/2            | 218 |
|                               | Хлеб пшеничный                                               | 20             | 1,52                    | 0,18         | 10,2         | 42,0                                 | 0            | 7.050              | 3   |
|                               | Хлеб ржаной                                                  | 40             | 2,6                     | 0,5          | 16,7         | 65,8                                 | 0            | 7.003              | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                              |                | <b>35,37</b>            | <b>19,08</b> | <b>94,9</b>  | <b>669,1</b>                         | <b>72,7</b>  |                    |     |
| <b>полдник:</b>               | Свекла, тушеная в молочном соусе                             | 150            | 3,4                     | 3,7          | 22,0         | 131,9                                | 5,8          | 7.15/3             | 94  |
|                               | Кондитерское изделие                                         | 40             | 1,9                     | 1,2          | 31,1         | 127,2                                | 0            | -                  |     |
|                               | Чай с сахаром                                                | 180            | 0,0                     | 0,0          | 10,6         | 44,7                                 | 0            | 7.354/6            | 203 |
|                               | Хлеб пшеничный                                               | 20             | 1,5                     | 0,2          | 10,0         | 46,7                                 | 0            | 7.050              | 3   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                                              |                | <b>6,7</b>              | <b>5,0</b>   | <b>73,8</b>  | <b>328,6</b>                         | <b>4,9</b>   |                    |     |
| <b>Итого за восьмой день:</b> |                                                              |                | <b>55,87</b>            | <b>43,68</b> | <b>225,1</b> | <b>1572,2</b>                        | <b>88,7</b>  |                    |     |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | N рецептуры | П.№ |
|-------------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----|
|                               |                                          |             | Б                    | Ж           | У            |                                |             |             |     |
| <b>День 9</b>                 |                                          |             |                      |             |              |                                |             |             |     |
| <b>завтрак:</b>               | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 180         | 5,8                  | 5,6         | 28,0         | 210,0                          | 0,36        | 7.11/4/1    | 185 |
|                               | Чай с молоком                            | 180         | 1,1                  | 1,2         | 10,0         | 61,2                           | 0,27        | 2021/30/10  | 215 |
|                               | Батон с маслом сл.                       | 35/6        | 2,7                  | 6,0         | 18,7         | 127,1                          | 0           | 7.035/ 10   | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                          |             | <b>9,6</b>           | <b>12,8</b> | <b>56,7</b>  | <b>398,3</b>                   | <b>0,63</b> |             |     |
| <b>10:00</b>                  | Сок или фрукты в ассортименте            | 160         | 0,8                  | 0,2         | 15,2         | 70,0                           | 0,9         | -           |     |
|                               | Икра кабачковая                          | 40          | 0,7                  | 3,5         | 3,7          | 48,7                           | 2,4         | 7.275/5     | 187 |
|                               | Суп из овощей с мясом со сметаной        | 200         | 6,4                  | 7,7         | 7,6          | 122,1                          | 6,8         | 7.н-170/1   | 213 |
|                               | Мясо кур отварное в соусе                | 80          | 9,7                  | 10,7        | 2,0          | 146,0                          | 0,4         | 7.2/9/1     | 100 |
|                               | Макаронные изделия отварные              | 130         | 5,0                  | 4,1         | 34,7         | 190,4                          | 0,4         | 7.н-151-1   | 189 |
|                               | Компот из кураги и изюма                 | 180         | 0,2                  | 0,0         | 17,3         | 71,0                           | 45,9        | 7.4/10/1    | 201 |
|                               | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5                  | 0,2         | 10,0         | 42,0                           | 0           | 7.050       | 3   |
|                               | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,6                  | 0,5         | 16,7         | 65,0                           | 0           | 7,003       | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                          |             | <b>26,9</b>          | <b>26,9</b> | <b>99,5</b>  | <b>705,5</b>                   | <b>56,8</b> |             |     |
| <b>полдник:</b>               | Запеканка из творога с морковью          | 150         | 14,0                 | 24,5        | 17,5         | 347,9                          | 1,0         | 7.13/5/1    | 228 |
|                               | Сгущенное молоко                         | 20          | 1,5                  | 1,7         | 11,5         | 65,5                           | 0,1         | 7,351       | 48  |
|                               | Кисломолочный продукт                    | 160         | 5,0                  | 5,8         | 19,6         | 151,3                          | 0,2         | -           |     |
|                               | Кондитерские изделия                     | 40          | 3,1                  | 1,6         | 31,4         | 110,0                          | -           | -           |     |
|                               | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,5                  | 0,2         | 10,0         | 46,2                           | 0           | 7.050       | 3   |
| <b>Итого за прием:</b>        |                                          |             | <b>25,1</b>          | <b>33,8</b> | <b>90,0</b>  | <b>720,9</b>                   | <b>1,2</b>  |             |     |
| <b>Итого за девятый день:</b> |                                          |             | <b>58,2</b>          | <b>62,5</b> | <b>246,2</b> | <b>1824,7</b>                  | <b>58,6</b> |             |     |

| Прием пищи                        | Наименование<br>блюда                                            | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Вита-<br>мин<br>С | N<br>рецептур<br>ы | П.№ |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----|
|                                   |                                                                  |                | Б                       | Ж           | У            |                                           |                   |                    |     |
| <b>День 10</b>                    |                                                                  |                |                         |             |              |                                           |                   |                    |     |
| <b>завтрак:</b>                   | Омлет натуральный                                                | 150            | 11,8                    | 15,1        | 3,8          | 200,2                                     | 0,2               | 7н038/5            | 104 |
|                                   | Кофейный напиток с молоком                                       | 180            | 2,4                     | 2,4         | 13,1         | 95,3                                      | 0,45              | 7.13/10/1          | 186 |
|                                   | Сыр                                                              | 10             | 2,4                     | 2,5         | 0,0          | 32,8                                      |                   | 7.435/2            | 5   |
|                                   | Батон с маслом                                                   | 35/6           | 2,7                     | 6,0         | 18,7         | 128,3                                     |                   | 7.035/10           | 1   |
| <b>Итого за прием:</b>            |                                                                  |                | <b>19,3</b>             | <b>25,8</b> | <b>35,6</b>  | <b>440,0</b>                              | <b>0,65</b>       |                    |     |
| <b>10:00</b>                      | Сок или фрукты в ассортименте                                    | 160            | 0,4                     | 0,4         | 9,8          | 42,68                                     | 10                | 7.031/4            |     |
|                                   | Салат из отварной свеклы с солеными<br>огурцами и растит. маслом | 50             | 0,6                     | 3,7         | 4,4          | 55,9                                      | 1,0               | 7.23/1/1           | 229 |
|                                   | Суп Крестьянский с мясом со сметаной                             | 200            | 6,9                     | 8,3         | 11,0         | 154,5                                     | 6,4               | 7.274/3            | 206 |
|                                   | Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые                        | 80             | 11,4                    | 11,4        | 5,5          | 171,5                                     |                   | 7.14/8             | 24  |
|                                   | Гарнир овощной сборный                                           | 150            | 3,3                     | 1,3         | 13,8         | 85,5                                      | 6,75              | 7,36/3             | 230 |
|                                   | Напиток из заморожен. ягод                                       | 180            | 0,1                     | 0,0         | 15,1         | 58,8                                      | 45,9              | -                  | 231 |
|                                   | Хлеб пшеничный                                                   | 20             | 1,5                     | 0,2         | 10,0         | 42,0                                      | 0                 | 7.050              | 3   |
|                                   | Хлеб ржаной                                                      | 40             | 2,6                     | 0,48        | 16,72        | 65,8                                      | 0                 | 7.003              | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>            |                                                                  |                | <b>26,8</b>             | <b>26,5</b> | <b>76,52</b> | <b>670,8</b>                              | <b>60,2</b>       |                    |     |
| <b>полдник:</b>                   | Тефтели рыбные с рисом в соусе                                   | 80/50          | 11,9                    | 4,2         | 11,2         | 170,3                                     | 0,9               | 7,12/7             | 109 |
|                                   | Чай с лимоном                                                    | 180            | 0,0                     | 0,0         | 8,3          | 35,0                                      | 0,72              | 7.11/10/1          | 212 |
|                                   | Хлеб пшеничный(Валетек 8)                                        | 20             | 0,52                    | 0,2         | 10,0         | 42,0                                      | 0                 | 7.050              | 3   |
|                                   | Кондитерские изделия                                             | 30             | 2,6                     | 1,3         | 19,2         | 115,6                                     | 0                 | -                  | 2   |
| <b>Итого за прием:</b>            |                                                                  |                | <b>13,8</b>             | <b>4,4</b>  | <b>61,9</b>  | <b>362,9</b>                              | <b>1,7</b>        |                    |     |
| <b>Итого за десятый<br/>день:</b> |                                                                  |                | <b>59,9</b>             | <b>56,7</b> | <b>174</b>   | <b>1473,7</b>                             | <b>72,6</b>       |                    |     |