

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное десятидневное меню. Первый день.** | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Каша молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | манная жидкая |  | 250 | 6,5 | 3,75 | 29 | 87,5 | 1,75 | 31 |
|  | Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на молоке |  | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | 98 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ с мясом со |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметаной |  | 250/10/15 | 6,05 | 6,4 | 9,86 | 133,9 | 10,04 | 6 |
|  | Пюре картофельное |  | 170 | 3,74 | 5,27 | 13,26 | 144,5 | 5,27 | 78 |
|  | Котлета рубленная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из говядины |  | 80 | 10,6 | 10,5 | 13,3 | 179,2 | 0,8 | 59 |
|  | Компот из сухо- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фруктов |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная |  | 70 | 5,67 | 3,36 | 34,16 | 205,8 |  | 104 |
|  | Молоко кипяченое |  | 200 | 6 | 5,2 | 10 | 114 | 2,8 | 102 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за первый день |  |  |  | 51,82 | 50,81 | 226,18 | 1537,25 | 27,46 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День второй** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак1 | Сыр порционный |  | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рожки отварные с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | овощами |  | 170 | 5,78 | 7,31 | 30,43 | 215,9 | 2,55 | 76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 2 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2 | Фрукты (яблоки, |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | груши) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный |  | 250/15 | 5,28 | 3,13 | 16,06 | 134,4 | 12,06 | 9,18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с рыбой отварной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ежики мясные |  | 150 | 21 | 19,8 | 20,25 | 364,5 |  | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель |  | 200 |  |  | 13,8 | 64 |  | 93 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Картофель тушенный |  | 170 | 2,91 | 9,86 | 22,95 | 205 | 13,09 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром |  | 200 | – | – | 16 | 64 |  | 96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за второй день |  |  |  | 55,01 | 51,87 | 206,39 | 1585,4 | 39,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День третий** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование | | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда | | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  | |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Каша молочная из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлопьев "Геркулес" |  | 250 | 6 | 5 | 26,75 | 180 | 1,75 | 34 |
|  | Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на молоке |  | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | 98 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи с мясом |  | 250/15 | 6,07 | 5,4 | 9,31 | 114,5 | 21,56 | 17,7 |
|  | Гуляш из говядины |  | 70 | 14,04 | 22,96 | 3,64 | 305,2 | 0,98 | 55 |
|  | Вермишель |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | отварная |  | 170 | 6,12 | 4,76 | 33,49 | 209,1 |  | 75 |
|  | Компот из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сухофруктов |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Яйцо вареное |  | 40 | 5,1 | 11,5 | 0,7 | 157 |  |  |
|  | Йогурт питьевой |  | 200 | 6 | 6,4 | 17 | 174 | 1,2 | 96 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за третий день |  |  |  | 58,97 | 72,65 | 221,99 | 1882,65 | 32,29 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День четвертый** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Сыр порционный |  | 20 | 5,12 | 5,22 |  | 68,6 | 0,14 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рисовая жидкая |  | 250 | 6,25 | 3,75 | 34,75 | 197,5 | 1,75 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на молоке |  | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (апельсин, |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  |
|  | мандарин ) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп с горохом лу- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | щенным с мясом |  | 250/15 | 10,57 | 5,41 | 22,31 | 172 | 6,06 | 17,1 |
|  | Котлета рыбная |  | 80 | 10,24 | 3,76 | 12,72 | 124,8 | 0,32 | 51 |
|  | Пюре "Розовое" |  | 170 | 3,4 | 5,27 | 11,56 | 132,6 | 4,25 | 79 |
|  | Кисель из концентр. |  | 200 |  |  | 13,8 | 64 |  | 93 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Котлета овощная |  | 150 | 5,4 | 12,6 | 21,6 | 234 |  | 27 |
|  | Молоко кипяченное |  | 200 | 6 | 5,2 | 10 | 114 | 2,8 | 102 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за четвертый день |  |  |  | 60,02 | 47,26 | 197,44 | 1502 | 77,32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День пятый** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Масло сливочное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | порционное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пшенная жидкая |  | 250 | 7,75 | 4,5 | 32,25 | 200 | 1,75 | 32 |
|  | Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на молоке |  | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | 98 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп вермишелевый |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с курицей |  | 250/15 | 10,41 | 7,79 | 16,83 | 176,9 | 1,41 | 13,19 |
|  | Овощи припущен- |  | 170 | 3,4 | 4,59 | 9,35 | 119 | 5,95 | 81 |
|  | ные с маслом слив. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бефстроганов из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | курицы |  | 80 | 21,44 | 38 | 6,96 | 390,4 | 3,44 | 68 |
|  | Компот |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье |  | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 |  |  |
|  | Чай с сахаром |  | 200 |  |  | 16 | 64 |  | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за пятый день |  |  |  | 57,1 | 72,2 | 221,18 | 1728,85 | 13,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День шестой** | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Запеканка творож- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ная со сгущенным |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоком |  | 140 | 16,36 | 15,12 | 22,12 | 336 | 0,56 | 46 |
|  | Какао на молоке |  | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (яблоки, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | груши ) |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп из овощей с |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мясом |  | 250/15 | 5,07 | 5,16 | 12,31 | 117 | 10,81 | 12,17 |
|  | Печень по-стро- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гановски |  | 80 | 14,96 | 16,96 | 10,88 | 281,6 | 12,88 | 56 |
|  | Греча отварная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рассыпчатая |  | 150 | 5,55 | 6 | 37,8 | 243 |  | 74 |
|  | Кисель |  | 200 |  |  | 13,8 | 64 |  | 93 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье |  | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 |  |  |
|  | Чай с сахаром |  | 200 |  |  | 16 | 64 |  | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за шестой день |  |  |  | 54,44 | 61,36 | 208,7 | 1709,45 | 36,25 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День седьмой** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Каша гречневая |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молочная вязкая |  | 250 | 7,75 | 4,25 | 29,25 | 190 | 1,75 | 40 |
|  | Кофейный напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на молоке |  | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | 98 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с курицей |  | 250/15 | 9,91 | 7,54 | 16,08 | 194,4 | 12,41 | 9,19 |
|  | Плов с мясом |  | 170 | 13,6 | 16,83 | 34,68 | 343,4 | 3,06 | 58 |
|  | Компот из сухо- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фруктов |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Сдоба обыкновенная |  | 70 | 5,67 | 3,36 | 34,16 | 205,8 |  | 104 |
|  | Чай с сахаром |  | 200 |  |  | 16 | 64 |  | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за седьмой день |  |  |  | 50,19 | 48,31 | 246,77 | 1669,95 | 24,02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День восьмой** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Каша кукурузная |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молочная жидкая |  | 250 | 6,75 | 3,75 | 35 | 200 | 1,75 | 37 |
|  | Какао на молоке |  | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Фрукты (апельсины, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мандарины) |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи с мясом |  | 250/15 | 7,07 | 5,41 | 9,31 | 114,5 | 21,56 | 7,17 |
|  | Рыба запеченная |  | 80 | 12,72 | 3,68 | 2,32 | 92 | 0,64 | 49 |
|  | Макаронные изде- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лия отварные |  | 170 | 6,12 | 4,76 | 33,49 | 209,1 |  | 75 |
|  | Компот из сухо- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фруктов |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Печенье |  | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,2 |  |  |
|  | Молоко кипяченное |  | 200 | 6 | 5,2 | 10 | 114 | 2,8 | 102 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за восьмой день |  |  |  | 53,26 | 40,72 | 215,81 | 1459,15 | 89,35 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День девятый** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Сыр порционный |  | 20 | 5,12 | 5,22 |  | 68,6 | 0,14 |  |
|  | Каша "Дружба" на |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоке,жидкая |  | 250 | 7,25 | 4,25 | 42 | 240 | 1,75 | 38 |
|  | Кофейный напиток |  |  | , |  |  |  |  |  |
|  | на молоке |  | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | 98 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рыбными фрикадель |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ками |  | 250/15 | 4,78 | 3,1 | 16,21 | 133,05 | 12,12 | 9,21 |
|  | Запеканка карто- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | фельная с мясом |  | 170 | 12,11 | 15,13 | 17,68 | 285,6 | 3,23 | 66 |
|  | Кисель из концент- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | рата |  | 200 |  |  | 13,8 | 64 |  | 93 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Омлет натуральный |  | 80 | 6 | 9,6 | 1,6 | 124 | 0,16 | 43 |
|  | Йогурт питьевой |  | 200 | 6 | 6,4 | 17 | 174 | 1,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за девятый день |  |  |  | 56,18 | 49,45 | 207,59 | 1603,25 | 24,8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Примерное десятидневное меню. День десятый** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием | Наименование |  | Выход | Пищевые вещества,(г) |  |  | Энерге- | Витамин | Номер |
| пищи | блюда |  | блюда | Б | Ж | У | тическая | С | рецепту- |
|  |  |  |  |  |  |  | ценность |  | ры |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | порционное |  | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 |  |  |
|  | Суп молочный с |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макаронными издел. |  | 250 | 7,75 | 6,75 | 25 | 197,5 | 1,25 | 14 |
|  | Какао на молоке |  | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158 | 2 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | Фрукты ( яблоки, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | груши ) |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зеленым горошком |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с курицей |  | 250 | 9,41 | 7,29 | 12,58 | 156,9 | 7,66 | 11,19 |
|  | Жаркое по-домаш- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нему с мясом |  | 170 | 12,07 | 16,32 | 15,98 | 270,3 | 9,01 | 57 |
|  | Компот из сухофрук |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тов |  | 200 | 0,6 |  | 31,6 | 130 | 0,6 | 91 |
|  | Хлеб ржаной |  | 30 | 1,98 | 0,85 | 10 | 52,2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Рис отварной |  | 150 | 3,6 | 4,35 | 29,1 | 195 |  | 73 |
|  | Сосиска отварная |  | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром |  | 200 |  |  | 16 | 64 |  | 96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за десятый день |  |  |  | 51,59 | 63,79 | 203,06 | 1611,55 | 30,52 |  |