

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |   |