|  |
| --- |
| **День 1** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Суп молочный рисовый | 150-200 | 4,13-5,51 | 3,91-5,22 | 14,54-19,39 | 109,70-146,27 |
| Какао с молоком | 180-200 | 3,19-3,54 | 2,72-3,02 | 22,97-25,53 | 125,28-139,20 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Масло сливочное | 5-5 | 0,03-0,03 | 4,13-4,13 | 0,04-0,04 | 37,40-37,40 |
| **Итого за завтрак:** | **355-435** | **8,87-11,36** | **10,92-12,61** | **47,27-59,54** | **289,98-394,27** |
| **2 завтрак** |
| Фрукты свежие(яблоко) | 95-100 | 0,38-0,40 | 0,38-0,40 | 9,31-9,80 | 42,75-45,00 |
| **Обед** |
| Суп картофельный с клецками на к/б | 150-200 | 4,62-6,16 | 5,22-6,96 | 9,23-12,31 | 104,19-138,92 |
| Курица отварная | 60-70 | 13,93-16,26 | 10,42-12,16 | 0,97-1,14 | 164,67-192,12 |
| Соус томатный | 30-40 | 0,32-0,43 | 1,23-1,64 | 2,07-2,76 | 20,77-27,70 |
| Каша гречневая | 110-150 | 6,27-8,55 | 5,63-7,69 | 30,82-42,04 | 202,40-276,01 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **540-700** | **28,25-35,94** | **22,88-29,03** | **79,77-108,61** | **645,49-648,74** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-210 | 4,97-5,79 | 4,41-5,14 | 8,34-9,72 | 87,04-101,54 |
| Печенье | 30-40 | 3,55-4,73 | 4,51-6,01 | 59,47-79,29 | 195,36-260,48 |
| **Итого за полдник:** | **210-250** | **8,52-10,52** | **8,92-11,15** | **67,81-89,01** | **282,40-362,02** |
| **Ужин** |
| Рагу из овощей | 200-220 | 3,74-4,12 | 14,90-16,39 | 15,36-16,89 | 226,98-249,68 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **420-460** | **6,52-6,91** | **15,30-16,79** | **46,27-49,31** | **348,03-376,06** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1620-1945** | **52,54-65,13** | **58,40-69,98** | **250,43-316,27** | **1608,65-1826,09** |

|  |
| --- |
| **День 2** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Омлет | 150-200 | 13,24-17,66 | 15,96-21,28 | 3,52-4,70 | 209,25-279,00 |
| Кофе с молоком  | 180-200 | 2,55-2,83 | 2,26-2,51 | 17,97-19,96 | 99,57-110,63 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Сыр | 6-10 | 2,07-3,45 | 2,75-4,59 | 0,00-0,00 | 32,40-54,00 |
| **Итого за завтрак:** | **356-440** | **19,38-26,22** | **21,13-28,62** | **31,21-39,24** | **388,82-515,03** |
| **2 завтрак** |
| Напиток витаминный | 0-180 | 0-0,00 | 0-0,00 | 0-16,74 | 0-65,70 |
| **Обед** |
| Суп бабушкин | 150-200 | 4,98-6,64 | 4,33-5,78 | 8,7-11,60 | 94,39-125,86 |
| Рыба,тушенная в томате с овощами | 60-70 | 35,78-6,75 | 3,25-3,79 | 2,91-3,39 | 62,19-72,55 |
| Пюре картофельное | 110-150 | 2,24-3,06 | 4,67-6,37 | 14,20-19,37 | 108,76-148,32 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **510-660** | **46,11-20,99** | **12,63-16,52** | **63,46-84,72** | **418,80-552,84** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-200 | 4,97-5,52 | 4,41-4,90 | 8,34-9,26 | 87,05-96,72 |
| Пирожок с повидлом | 50-60 | 2,78-3,34 | 3,15-3,79 | 30,04-36,05 | 156,71-188,06 |
| **Итого за полдник:** | **230-260** | **7,75-8,86** | **7,56-8,69** | **38,38-45,31** | **243,76-284,78** |
| **Ужин** |
| Запеканка из творога | 150-180 | 27,32-32,78 | 6,94-8,33 | 23,23-27,88 | 268,33-322,00 |
| Молоко сгущенное | 30-30 | 2,59-2,59 | 3,06-3,06 | 20,16-20,16 | 115,20-115,20 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **400-450** | **32,69-38,16** | **10,40-11,79** | **74,30-80,46** | **504,58-563,58** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1496-1990** | **105,93-94,23** | **51,72-65,62** | **207,35-266,47** | **1555,96-1981,93** |

|  |
| --- |
| **День 3** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша «Дружба» | 150-200 | 3,08-4,11 | 1,81-2,42 | 16,53-22,04 | 94,90-126,53 |
| Какао с молоком | 180-200 | 3,19-3,54 | 2,72-3,02 | 22,97-25,53 | 125,28-139,20 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Масло сливочное | 5-5 | 0,03-0,03 | 4,13-4,13 | 0,04-0,04 | 37,40-37,40 |
| **Итого за завтрак:** | **355-435** | **7,82-9,96** | **8,82-9,81** | **49,26-62,19** | **305,18-374,53** |
| **2 завтрак** |
| Фрукты свежие (яблоко) | 95-100 | 0,38-0,40 | 0,38-0,40 | 9,31-9,80 | 42,75-45,00 |
| **Обед** |
| Суп с горохом | 150-200 | 5,91-7,88 | 3,24-4,32 | 11,73-15,64 | 101,13-134,84 |
| Котлета | 60-60 | 10,56-10,56 | 7,62-7,62 | 5,94-5,94 | 129,72-129,72 |
| Капуста тушенная | 110-150 | 2,25-3,07 | 4,53-6,18 | 10,67-14,55 | 91,09-124,22 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **510-650** | **21,83-26,05** | **15,77-18,70** | **65,99-86,49** | **475,40-594,89** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-200 | 4,97-5,52 | 4,41-4,90 | 8,34-9,26 | 87,05-96,72 |
| Булочка «Российская» | 50-60 | 3,37-4,05 | 5,80-6,96 | 25,04-30,05 | 159,65-191,59 |
| **Итого за полдник:** | **230-260** | **8,34-9,57** | **10,21-11,86** | **33,38-39,31** | **246,70-288,31** |
| **Ужин** |
| Рыба,тушенная в сметанном соусе | 60-70 | 9,80-11,44 | 7,34-8,57 | 2,54-2,97 | 117,55-137,15 |
| Картофель отварной | 120-150 | 2,30-2,88 | 4,73-5,92 | 17,60-22,01 | 123,24-154,05 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **400-460** | **14,88-17,11** | **12,47-14,89** | **51,05-57,40** | **361,84-417,58** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1590-1905** | **53,25-63,09** | **47,65-55,66** | **208,99-255,19** | **1431,87-1720,31** |

|  |
| --- |
| **День 4** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Кулеш пшенный | 150-200 | 3,30-4,40 | 3,13-4,17 | 11,63-15,51 | 87,76-117,01 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Сыр | 6-10 | 2,07-3,45 | 2,75-4,59 | 0,00-0,00 | 32,40-54,00 |
| **Итого за завтрак:** | **356-440** | **6,99-10,24** | **6,06-9,02** | **35,02-45,27** | **215,67-295,65** |
| **2 завтрак** |
| Кисель витаминный | 0-180 | 0-0,00 | 0-0,00 | 0-16,74 | 0-65,70 |
| **Обед** |
| Рассольник ленинградский | 150-200 | 2,23-2,97 | 2,42-3,23 | 10,84-14,45 | 75,09-100,12 |
| Печень по-строгановски | 60-70 | 10,13-11,82 | 7,59-8,86 | 0,67-0,79 | 113,05-131,90 |
| Лапша отварная | 110-150 | 3,83-5,23 | 4,40-6,01 | 22,77-31,05 | 145,12-197,90 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **510-660** | **19,30-24,56** | **14,79-18,68** | **71,93-96,65** | **486,72-636,03** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-200 | 4,97-5,52 | 4,41-4,90 | 8,34-9,26 | 87,05-96,72 |
| Коржик | 50-60 | 3,40-3,79 | 6,03-6,16 | 30,45-36,50 | 189,80-245,91 |
| **Итого за полдник:** | **230-260** | **8,37-9,31** | **10,44-11,06** | **38,79-45,76** | **276,85-342,63** |
| **Ужин** |
| Сырники из творога | 140-160 | 24,41-27,90 | 3,36-3,84 | 28,60-32,69 | 245,22-280,25 |
| Соус молочный | 40-50 | 1,32-1,65 | 3,28-4,10 | 3,60-4,50 | 43,08-53,85 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **400-450** | **28,51-32,34** | **7,04-8,34** | **63,11-69,61** | **409,35-460,48** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1496-2100** | **63,17-76,45** | **38,33-47,10** | **208,85-274,03** | **1388,59-1800,49** |

|  |
| --- |
| **День 5** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша пшеничная | 150-200 | 5,42-7,23 | 2,28-3,05 | 29,27-39,03 | 160,45-213,94 |
| Кофе молоком | 180-200 | 2,55-2,83 | 2,26-2,51 | 17,97-19,96 | 99,57-110,63 | 99,57-110,63 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Масло сливочное | 5-5 | 0,03-0,03 | 4,13-4,13 | 0,04-0,04 | 37,40-37,40 |
| **Итого за завтрак:** | **355-435** | **9,52-12,37** | **8,83-9,93** | **57,00-73,61** | **345,02-433,37** |
| **2 завтрак** |
| Сок фруктовый | 180-200 | 1,26-1,40 | 0,00-0,00 | 23,04-25,60 | 97,20-108,00 |
| **Обед** |
| Су картофельный | 150-200 | 4,32-6,77 | 6,07-7,98 | 9,91-16,55 | 114,46-168,04 |
| Тефтели | 60-60 | 6,60-6,60 | 6,60-6,60 | 5,40-5,40 | 102,60-102,60 |
| Пюре картофельное | 55-75 | 1,12-1,53 | 2,33-3,18 | 7,09-9,68 | 54,38-74,16 |
| Капуста тушенная | 55-75 | 1,12-1,54 | 2,26-3,09 | 5,33-7,27 | 45,54-62,11 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **510-650** | **16,27-20,98** | **17,64-21,43** | **65,38-89,26** | **470,44-613,02** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-210 | 4,97-5,79 | 4,41-5,14 | 8,34-9,72 | 87,04-101,54 |
| Вафли | 30-40 | 1,53-2,04 | 1,34-1,79 | 38,44-51,26 | 168,00-224,00 |
| **Итого за полдник:** | **210-250** | **6,50-7,83** | **5,75-6,93** | **46,78-60,98** | **255,04-325,54** |
| **Ужин** |
| Вареники ленивые | 150-180 | 15,69-18,82 | 4,38-5,25 | 39,35-47,21 | 260,01-312,01 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **370-420** | **18,47-21,61** | **4,78-5,65** | **70,26-79,63** | **381,06-438,39** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1625-1955** | **52,02-64,19** | **37,00-43,94** | **262,46-329,08** | **1548,76-1918,32** |

|  |
| --- |
| **День 6** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Суп молочный с вермишелью | 150-200 | 4,13-5,51 | 3,91-5,22 | 14,54-19,39 | 109,70-146,27 |
| Какао с молоком | 180-200 | 3,19-3,54 | 2,72-3,02 | 22,97-25,53 | 125,28-139,20 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Сыр | 6-10 | 2,07-3,45 | 2,75-4,59 | 0,00-0,00 | 32,40-54,00 |
| **Итого за завтрак:** | **356-440** | **10,91-14,78** | **9,54-13,07** | **47,23-59,50** | **314,98-410,87** |
| **2 завтрак** |
| Фрукты свежие (яблоко) | 95-100 | 0,38-0,40 | 0,38-0,40 | 9,31-9,80 | 42,75-45,00 |
| **Обед** |
| Свекольник | 150-200 | 5,08-5,76 | 5,98-8,10 | 12,41-13,21 | 126,03-152,61 |
| Рагу из курицы | 150-180 | 18,16-21,80 | 5,98-7,18 | 19,99-24,00 | 195,94-235,14 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **550-620** | **27,25-32,10** | **12,41-15,86** | **75,00-87,57** | **501,83-594,58** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-210 | 4,97-5,79 | 4,41-5,14 | 8,34-9,72 | 87,04-101,54 |
| Печенье | 30-40 | 3,55-4,73 | 4,51-6,01 | 59,47-79,29 | 195,36-260,48 |
| **Итого за полдник:** | **210-250** | **8,52-10,52** | **8,92-11,15** | **67,81-89,01** | **282,40-362,02** |
| **Ужин** |
| Рыба,тушенная в томате с овощами | 70-80 | 6,75-7,71 | 3,79-4,33 | 3,39-3,88 | 72,55-82,92 |
| Рис отварной | 110-150 | 6,27-8,55 | 5,63-7,69 | 30,82-42,04 | 202,40-276,01 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **400-470** | **15,80-19,05** | **9,82-12,42** | **65,12-78,34** | **396,00-485,31** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1611-1880** | **62,86-76,85** | **41,07-52,90** | **264,55-324,22** | **1537,96-1897,78** |

|  |
| --- |
| **День 7** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша манная | 150-200 | 4,59-6,12 | 2,19-2,93 | 23,01-30,68 | 130,49-173,99 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Масло сливочное | 5-5 | 0,03-0,03 | 4,13-4,13 | 0,04-0,04 | 37,40-37,40 |
| **Итого за завтрак:** | **355-435** | **6,24-8,54** | **6,50-7,32** | **46,44-60,48** | **263,40-336,03** |
| **2 завтрак** |
| Напиток витаминный | 0-180 | 0-0,00 | 0-0,00 | 0-16,74 | 0-65,70 |
| **Обед** |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 150-200 | 3,16-4,21 | 3,70-4,94 | 9,67-12,89 | 86,50-115,34 |
| Голубцы ленивые | 60-60 | 5,40-5,40 | 5,40-5,40 | 3,90-3,90 | 85,80-85,80 |
| Соус томатный | 30-40 | 0,32-0,43 | 1,23-1,64 | 2,07-2,76 | 20,77-27,70 |
| Пюре картофельное | 110-150 | 2,24-3,06 | 4,67-6,37 | 14,20-19,37 | 108,76-148,32 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **540-690** | **14,23-17,64** | **15,38-18,93** | **67,49-89,28** | **455,29-583,27** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-200 | 4,97-5,52 | 4,41-4,90 | 8,34-9,26 | 87,05-96,72 |
| Плюшка с сахаром | 50-60 | 3,40-4,09 | 6,03-7,24 | 30,45-36,55 | 189,80-227,76 |
| **Итого за полдник:** | **230-260** | **8,37-9,61** | **10,44-12,14** | **38,79-45,81** | **276,84-324,48** |
| **Ужин** |
| Маринад из моркови | 70-80 | 1,12-1,31 | 5,08-5,93 | 6,19-7,23 | 67,07-78,25 |
| Лапша отварная | 110-150 | 3,83-5,23 | 4,54-6,20 | 22,77-31,05 | 145,12-197,90 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **390-470** | **7,73-9,33** | **10,02-12,53** | **59,87-70,70** | **333,24-402,53** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1515-2035** | **36,57-45,12** | **42,34-50,92** | **212,59-283,01** | **1328,77-1412,01** |

|  |
| --- |
| **День 8** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша геркулесовая | 150-200 | 4,68-6,25 | 3,36-4,48 | 18,61-24,82 | 123,20-164,27 |
| Кофе с молоком | 180-200 | 2,55-2,83 | 2,26-2,51 | 17,97-19,96 | 99,57-110,63 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Сыр | 6-10 | 2,07-3,45 | 2,75-4,59 | 0,00-0,00 | 32,40-54,00 |
| **Итого за завтрак:** | **356-435** | **10,82-14,81** | **8,53-11,82** | **46,30-59,36** | **302,77-400,30** |
| **2 завтрак** |
| Сок фруктовый | 180-200 | 1,26-1,40 | 0,00-0,00 | 23,04-25,60 | 97,20-108,00 |
| **Обед** |
| Суп с вермишелью на к/б | 150-200 | 4,98-6,64 | 4,33-5,78 | 8,70-11,60 | 94,39-125,86 |
| Бигус с мясом,рисом | 200-230 | 15,37-17,68 | 11,56-13,30 | 13,69-15,75 | 223,76-257,33 |
| Кисель из концентрата | 150-180 | 0,04-0,06 | 0,00-0,00 | 24,72-29,67 | 91,96-110,36 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **540-670** | **23,07-28,40** | **16,27-19,66** | **64,35-82,88** | **483,25-603,27** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-210 | 4,97-5,79 | 4,41-5,14 | 8,34-9,72 | 87,04-101,54 |
| Вафли | 30-40 | 1,53-2,04 | 1,34-1,79 | 38,44-51,26 | 168,00-224,00 |
| **Итого за полдник:** | **210-250** | **6,50-7,83** | **5,75-6,93** | **46,78-60,98** | **255,04-325,54** |
| **Ужин** |
| Рыба,запеченная под омлетом | 130-160 | 21,23-26,14 | 16,34-20,12 | 18,10-22,28 | 289,00-355,70 |
| Морковь отварная | 60-70 | 0,78-0,91 | 0,06-0,07 | 3,72-4,34 | 18,00-21,00 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **410-470** | **24,79-29,84** | **16,80-20,59** | **52,73-59,04** | **428,05-502,08** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1596-2025** | **66,44-82,28** | **47,35-59,00** | **233,20-287,86** | **1566,31-1939,19** |

|  |
| --- |
| **День 9** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша рисовая | 150-200 | 3,06-4,08 | 1,77-2,36 | 19,02-25,36 | 104,58-139,44 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Масло | 5-5 | 0,03-0,03 | 4,13-4,13 | 0,04-0,04 | 37,40-37,40 |
| **Итого за завтрак:** | **355-435** | **4,71-6,50** | **6,08-6,75** | **42,45-55,40** | **237,49-301,48** |
| **2 завтрак** |
| Кисель витаминный | 0-180 | 0-0,00 | 0-0,00 | 0-16,74 | 0-65,70 |
| **Обед** |
| Щи | 150-200 | 3,88-5,17 | 4,10-5,47 | 5,02-6,70 | 75,57-100,76 |
| Печень по-строгановски | 60-70 | 10,13-11,82 | 7,59-8,86 | 0,67-0,79 | 113,05-131,90 |
| Пюре картофельное | 110-150 | 2,24-3,06 | 4,67-6,37 | 14,20-19,37 | 108,76-148,32 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **510-660** | **19,36-24,59** | **16,74-21,28** | **57,54-77,22** | **450,84-587,09** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-200 | 4,97-5,52 | 4,41-4,90 | 8,34-9,26 | 87,05-96,72 |
| Булочка домашняя | 50-60 | 3,40-4,09 | 6,03-7,24 | 30,45-36,55 | 189,80-227,76 |
| **Итого за полдник:** | **230-260** | **8,37-9,61** | **10,44-12,14** | **38,79-45,81** | **276,85-227,76** |
| **Ужин** |
| Лапшевник с творогом | 140-160 | 12,36-14,13 | 3,61-4,12 | 29,40-33,60 | 202,37-231,28 |
| Соус молочный | 40-50 | 1,32-1,65 | 3,28-4,10 | 3,60-4,50 | 43,08-53,85 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **400-450** | **16,46-18,57** | **7,29-8,68** | **63,91-70,52** | **366,50-411,51** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1495-1985** | **48,90-59,27** | **40,55-48,85** | **202,69-265,69** | **1331,68-1593,54** |

|  |
| --- |
| **День 10** |
| **Завтрак** |
| **Наименование блюда** | **Вес порции,г** | **Пищевые вещества** | **Энерг.ценность,ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Каша пшенная | 150-200 | 5,51-7,35 | 2,83-3,78 | 26,97-35,96 | 156,03-208,05 |
| Какао с молоком | 180-200 | 3,19-3,54 | 2,72-3,02 | 22,97-25,53 | 125,28-139,20 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Сыр | 6-10 | 2,07-3,45 | 2,75-4,59 | 0,00-0,00 | 32,40-54,00 |
| **Итого за завтрак:** | **356-435** | **12,29-16,62** | **8,46-11,63** | **59,66-76,07** | **361,31-472,65** |
| **2 завтрак** |
| Сок фруктовый | 180-200 | 1,26-1,40 | 0,00-0,00 | 23,04-25,60 | 97,20-108,00 |
| **Обед** |
| Борщ | 150-200 | 3,97-5,30 | 2,89-3,86 | 8,37-11,16 | 73,14-97,52 |
| Плов из курицы | 120-150 | 14,99-18,74 | 4,27-5,34 | 19,31-24,14 | 177,68-222,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150-180 | 0,43-0,52 | 0,00-0,00 | 20,41-24,50 | 80,32-96,39 |
| Хлеб пшеничный | 20-30 | 1,52-2,28 | 0,16-0,24 | 9,72-14,58 | 47,60-71,40 |
| Хлеб ржаной | 20-30 | 1,16-1,74 | 0,22-0,34 | 7,52-11,28 | 25,54-38,32 |
| **Итого за обед:** | **460-590** | **22,07-28,58** | **7,54-9,78** | **65,33-85,66** | **404,28-525,73** |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | 180-210 | 4,97-5,79 | 4,41-5,14 | 8,34-9,72 | 87,04-101,54 |
| Печенье | 30-40 | 3,55-4,73 | 4,51-6,01 | 59,47-79,29 | 195,36-260,48 |
| **Итого за полдник:** | **210-250** | **8,52-10,52** | **8,92-11,15** | **67,81-89,01** | **282,40-362,02** |
| **Ужин** |
| Омлет | 150-200 | 13,24-17,66 | 15,96-21,28 | 3,52-4,70 | 209,25-279,00 |
| Морковь отварная | 60-70 | 0,78-0,91 | 40,06-0,07 | 3,72-4,34 | 18,00-21,00 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 0,10-0,11 | 0,02-0,02 | 13,67-15,18 | 47,91-53,24 |
| Хлеб пшеничный | 20-20 | 1,52-1,52 | 0,16-0,16 | 9,72-9,72 | 47,60-47,60 |
| Хлеб ржаной | 20-20 | 1,16-1,16 | 0,22-0,22 | 7,52-7,52 | 25,54-25,54 |
| **Итого за ужин:** | **430-510** | **16,80-21,36** | **16,42-21,75** | **38,15-41,46** | **318,30-426,38** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за день:** | **1636-1985** | **60,94-78,48** | **41,34-54,31** | **253,99-317,8** | **1463,49-1894,78** |