|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, | Наименование блюда | Выход блюда, г | Питательные вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями без сахара  | 150 | 4,32 | 3,91 | 13,13 | 108,9 |  |
|  | Сыр российский порциями | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36 | 0,07 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого за завтрак  |  | 10,255 | 8,565 | 28 | 346,095 | 0,085 |
| 2-ой завтрак | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | Салат сезонный без сахара  | 40 | 0,46 | 3,2 | 0,98 | 34,5 | 3,2 |
|  | Суп с клецками | 150 | 1,54 | 2,49 | 10,14 | 70,57 | 3,45 |
|  | Жаркое по-домашнему | 160 | 8,49 | 8,68 | 15,52 | 194,99 | 3,28 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 14,22 | 13,845 | 66,81 | 475,35 | 9,13 |
| Полдник | Салат из огурцов | 40 | 0,34 | 2,84 | 1,004 | 30,9 | 3,78 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник |  | 8,48 | 7,14 | 34,57 | 236 | 2,05 |
|  | Итого за день |  | **33,355** | **29,95** | **167,98** | **1101,445** | **21,265** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная без сахара  | 150 | 3,405 | 3,33 | 26,105 | 108,13 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 8,925 | 6,4 | 53,595 | 268,13 |  |
| 2-ой завтрак | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 |
| Обед | Салат тазалык без сахара | 40 | 0,43 | 3,99 | 2,56 | 51,6 | 13,06 |
|  | Суп картофельный с пшеничной крупой  | 150 | 1,60 | 1,68 | 10,27 | 62,7 | 4,95 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 |
|  | Рыба запеченная  | 60 | 7,6 | 4,48 | 5,98 | 99 | 4,5 |
|  | Компот из кураги без сахара  | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 16,1 | 14,425 | 76,76 | 510,24 | 21,68 |
| Полдник | Пудинг из творога без сахара  | 80 | 10,654 | 7,35 | 18,848 | 200 | 0,144 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник  |  | 12,139 | 9,065 | 36,938 | 293,405 | 0,359 |
|  | Всего за день |  | **37,564** | **30,19** | **177,593** | **1117,775** | **27,039** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная без сахара  | 150 | 3,09 | 3,79 | 24,495 | 144,37 |  |
|  | Чай с молоком без сахара  | 150 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 1,185 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 8,115 | 6,415 | 50,295 | 292,365 | 1,185 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |
| Обед | Салат из свежей капусты без сахара  | 40 | 0,564 | 2,032 | 3,46 | 34,36 | 13,98 |
|  | Борщ без сахара | 150 | 0,96 | 2,91 | 6,55 | 56,25 | 6,33 |
|  | Макароны отварные | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,75 | 0 |
|  | Гуляш из говядины | 60 | 7,73 | 6,11 | 1,96 | 93,75 | 6,4 |
|  | Компот из яблок без сахара | 150 | 0,3 | 0 | 31,15 | 127,5 | 2,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 16,83 | 19,47 | 84,65 | 587,05 | 22,48 |
| Полдник | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 | 0,12 |
|  | Капуста тушеная с фаршем  | 160 | 11,898 | 10,298 | 23,042 | 226,162 | 17,009 |
|  | Итого полдник  |  | 8,02 | 9,39 | 26,42 | 254,8 | 0,57 |
|  | Всего за день |  | **34,465** | **35,775** | **182,365** | **1196,42** | **34,235** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная с сахаром и маслом «дружба» без сахара | 150 | 2,70 | 5,41 | 18,49 | 128,9 | 0,57 |
|  | Кофейный напиток без сахара | 150 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 2,975 |
|  | Сыр порциями  | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 9,73 | 10,665 | 43,615 | 305,905 | 3,615 |
| 2-ой завтрак | Бутерброд с сыром  | 40 | 4,69 | 3,26 | 14,49 | 107 | 0,07 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 |
| Обед | Салат картофельный и консервированной кукрузой | 40 | 0,788 | 2,09 | 3,912 | 37,68 | 6,26 |
|  | Пуштыешыд  | 150 | 3,45 | 2,4 | 7,35 | 64,5 | 7,2 |
|  | Капуста тушеная | 100 | 2,58 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 17 |
|  | Котлета мясная  | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139,002 | 0,09 |
|  | Компот из яблок без сахара | 150 | 0,3 | 0 | 31,15 | 127,5 | 2,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 19,548 | 16,098 | 82,316 | 551,072 | 30,77 |
| Полдник | Омлет натуральный | 60 | 5,292 | 10,188 | 1,044 | 117,28 | 0,09 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Итого полдник  |  | 6,127 | 10,303 | 12,864 | 170,285 | 0,105 |
|  | Всего за день |  | **36,155** | **37,066** | **153,945** | **1091,262** | **37,49** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная геркулес без сахара | 150 | 3,78 | 4,9 | 22,78 | 150 |  |
|  | Чай с лимоном без сахара | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак  |  | 6,255 | 5,215 | 45,775 | 255,17 | 2,355 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак |  | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 |
| Обед | Салат из капусты с яблоком без сахара | 40 | 0,61 | 2,028 | 3,38 | 34,25 | 14,49 |
|  | Рассольник по-ленинградски  | 150 | 1,26 | 3,075 | 9,96 | 72,45 | 4,53 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 |
|  | Рыба в омлете  | 60 | 10,398 | 2,772 | 1,752 | 73,998 | 0,618 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 18,678 | 15,358 | 75,352 | 518,288 | 24,288 |
| Полдник | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник  |  | 7,992 | 10,899 | 40,671 | 293,205 | 3,011 |
|  | Всего за день  |  | **34,425** | **31,972** | **182,798** | **1141,903** | **39,654** |
| **6день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная без сахара | 150 | 1,9 | 2,02 | 10,76 | 69,16 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 4,315 | 2,335 | 32,24 | 168,165 | 0,015 |
| 2-ой завтрак  | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  |
|  |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат «тазалык»без сахара | 40 | 0,43 | 3,99 | 3,56 | 51,6 | 13,06 |
|  | Щи из свежей капусты | 150 | 1,02 | 2,89 | 4 | 46,2 | 12,015 |
|  | Плов из отварной говядины | 180 | 22 | 18 | 30 | 376 |  |
|  | Компот из изюма без сахара | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 16,17 | 10,212 | 49,212 | 354,378 | 28,293 |
| Полдник | Салат из помидор | 40 | 0,6 | 6,36 | 1,76 | 66,8 | 7,05 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Кофейный напиток без сахара | 150 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 2,975 |
|  | Итого полдник |  | 4,78 | 6,205 | 33,875 | 211,005 | 2,995 |
|  | Всего за день |  | 25,665 | 19,152 | 125,127 | 777,548 | 41,303 |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная без сахаром и маслом  | 150 | 4,16 | 5,6 | 14,56 | 144 | 1,46 |
|  | Сыр порциями  | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36 | 0,07 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 12 | 11,575 | 42,01 | 339,995 | 2,73 |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак  |  | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 |
| Обед | Салат из свежих овощей  | 40 | 0,86 | 4,36 | 1,63 | 49,27 | 12,4 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,695 | 10,29 | 62,85 | 4,95 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 |
|  | Котлета рыбная без хлеба | 60 | 8,958 | 6,798 | 7,758 | 128,802 | 0,09 |
|  | Компот из яблок без сахара | 150 | 0,3 | 0 | 31,15 | 127,5 | 2,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Салат из огурцов | 40 | 0,34 | 2,84 | 1,044 | 30,91 | 3,780 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник  |  | 6,995 | 7,565 | 7,27 | 109,305 | 0,015 |
|  | Всего за день  |  | 28,35 | 29,855 | 99,48 | 788,42 | 35,595 |
| **8день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная без сахаром и маслом  | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 1,46 |
|  | Чай с лимоном без сахара | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 |
|  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 7,735 | 6,385 | 44,285 | 264,92 | 3,815 |
| 2-ой завтрак  | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  |
|  | Итог 2-ой завтрак  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежей капусты без сахара | 40 | 0,564 | 2,032 | 3,46 | 34,36 | 13,98 |
|  | Борщ с картофелем без сахара | 150 | 1,1 | 2,94 | 7,65 | 61,5 | 6,165 |
|  | Рис припущеный | 120 | 2,97 | 4,35 | 30,2 | 172,04 | - |
|  | Котлета рубленная мясная без хлеба | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139,002 | 0.09 |
|  | Компот из кураги и чернослива без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Салат из помидор  | 40 | 0,6 | 6,36 | 1,76 | 66,8 | 7,05 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 3 |
|  | Итого полдник |  | 7,83 | 2,63 | 56,96 | 283,07 | 3 |
|  | Всего за день |  | 28,615 | 31,25 | 143,115 | 971,56 | 40,83 |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный без сахаром и маслом  | 150 | 4,32 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | 0,69 |
|  | Чай с молоком без сахара | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 |
|  | Сыр порциями  | 10 | 2,32 | 2,96 | 0 | 36 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак  |  | 9,115 | 7,185 | 37,125 | 250,07 | 3,115 |
| 2-ой завтрак | Бутерброд с сыром  | 40 | 4,69 | 3,26 | 14,49 | 107 | 0,07 |
|  | Итого2-ой завтрак |  | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 |
| Обед | Салат из отварной свеклы | 30 | 0,32 | 1,41 | 3,18 | 25,9 | 2,74 |
|  | Суп гороховый | 150 | 3,3 | 4,5 | 7,5 | 81,4 | 4,2 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,55 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 4,480 |
|  | Тефтели мясные | 60 | 8,83 | 6,24 | 10,3 | 133 | 0,45 |
|  | Компот из яблок без сахара | 150 | 0,3 | 0 | 31,15 | 127,5 | 2,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  | 29,17 | 29,125 | 60,979 | 598,85 | 38,005 |
| Полдник | Сырники без сахара | 60 | 10,524 | 4,23 | 10,29 | 148,2 | 0,017 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник |  | 14,874 | 7,98 | 16,59 | 224,205 | 0,467 |
|  | Всего за день |  | 39,294 | 28,99 | 160,005 | 1088,435 | 20,717 |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная без сахаром и маслом  | 150 | 3,09 | 3,79 | 24,9 | 144,37 |  |
|  | Кофейный напиток без сахара | 150 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 2,975 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 |  |
|  | Итого завтрак |  | 7,85 | 14,335 | 50,105 | 360,175 | 2,975 |
| 2-ой завтрак  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
|  | Итого 2-ой завтрак  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |
| Обед | Салат из свежих овощей  | 40 | 0,86 | 4,36 | 1,63 | 49,27 | 12,4 |
|  | Щи с картофелем с капустой | 150 | 1,05 | 2,925 | 5,08 | 50,85 | 11,085 |
|  | Плов из отварной говядины | 180 | 22 | 18 | 30 | 376 | - |
|  | Компот из кураги без сахара  | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 50 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 |  |
|  | Итого обед |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Салат из огурцов | 40 | 0,34 | 2,84 | 1,044 | 30,91 | 3,780 |
|  | Хлеб ржаной  | 15 | 1 | 0,18 | 5,1 | 26 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,045 | 0,015 | 0 | 28,005 | 0,015 |
|  | Итого полдник  |  | 1,615 | 1,415 | 46,06 | 195,145 | 0,315 |
|  | Всего за день  |  | 30,875 | 31,587 | 170,797 | 1077,898 | 49,088 |
|  | Среднее за 10 дней  |  | 35,4983 | 33,326 | 153,5252 | 1070,336 | 37,0388 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |