

| Прием пищи,   | Наименование блюда                               | Выход блюда, г | Питательные вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|               |                                                  |                | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                               |               |             |
| <b>1 день</b> |                                                  |                |                      |              |               |                               |               |             |
| Завтрак       | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом         | 200            | 4,6                  | 6,74         | 24,2          | 192,2                         |               | 106         |
|               | Чай с молоком и сахаром                          | 180            | 2,655                | 2,325        | 11,31         | 76,995                        | 1,185         | 263         |
|               | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71                            |               |             |
|               | Итого за завтрак                                 |                | 9,625                | 9,365        | 50            | 340,195                       | 1,185         |             |
| 2-ой завтрак  | Груша                                            | 70             | 0,39                 | 0,29         | 10,09         | 46,06                         | 4,9           | Тк№108      |
|               | Итого за 2 завтрак                               |                | 0,39                 | 0,29         | 10,09         | 46,06                         | 4,9           |             |
| Обед          | Салат из капусты и моркови на растительном масле | 60             | 0,99                 | 4,25         | 2,95          | 54,46                         | 15,46         | 13          |
|               | Суп крестьянский со сметаной                     | 200            | 2,14                 | 2,24         | 13,7          | 83,6                          | 6,6           | 62          |
|               | Рыбная котлета                                   | 80             | 11.944               | 9.064        | 10.344        | 171.736                       | 0,12          | 163         |
|               | Пюре картофельное                                | 150            | 3,19                 | 6,06         | 23,3          | 160,45                        | 5,6           | 216         |
|               | Компот из свежих яблок                           | 200            | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,33                         | 1,72          | 251         |
|               | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71                            |               |             |
|               | Хлеб ржаной                                      | 40             | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 69                            |               |             |
|               | Итого за обед                                    |                | 11,49                | 13,49        | 91,68         | 535,84                        | 29,5          |             |
| Полдник       | Кекс                                             | 70             | 7,91                 | 12,465       | 42,05         | 312,48                        | 0,05          | 295         |
|               | Молоко                                           | 200            | 8,24                 | 9,08         | 32,26         | 261,62                        | 13,24         | 269         |
|               | Итого за полдник                                 |                | 16,15                | 21,545       | 74,31         | 574,1                         | 13,29         |             |
|               | <b>Итого за день</b>                             |                | <b>37,655</b>        | <b>44,69</b> | <b>226,08</b> | <b>1496,195</b>               | <b>48,875</b> |             |

|                 |                                                          |     |               |              |                |                |              |         |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------|
| <b>2 день</b>   |                                                          |     |               |              |                |                |              |         |
| Завтрак         | Каша гречневая<br>молочная с<br>сахаром и маслом         | 200 | 5,89          | 6,06         | 32,2           | 207,5          |              | 106     |
|                 | Какао                                                    | 200 | 4,2           | 3,62         | 17,28          | 118,66         | 1,6          | 266     |
|                 | Сыр порциями                                             | 20  | 5,20          | 5,36         | 0,0            | 70,4           | 0,56         | 6       |
|                 | Хлеб пшеничный                                           | 30  | 2,37          | 0,3          | 14,49          | 71             |              |         |
|                 | Итого за завтрак                                         |     | 17,66         | 15,34        | 63,97          | 467,56         | 2,16         |         |
| 2-ой<br>завтрак | Яблоко                                                   | 70  | 0,39          | 0,39         | 9,6            | 43,4           | 9,8          | Тк №107 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                                    |     | 0,39          | 0,39         | 9,6            | 43,4           | 9,8          |         |
| Обед            | Салат из моркови<br>с яблоками                           | 60  | 3,52          | 4,66         | 2,88           | 67,98          | 2,46         | 20      |
|                 | Борщ из свежей<br>капусты с<br>картофелем со<br>сметаной | 200 | 1,46          | 3,92         | 10,2           | 82             | 8,22         | 52      |
|                 | Плов                                                     | 180 | 22            | 18           | 30             | 376            |              | Тк №64  |
|                 | Компот из кураги                                         | 200 | 1,04          | 0            | 26,95          | 104,7          | 0,8          | 253     |
|                 | Хлеб пшеничный                                           | 30  | 2,37          | 0,3          | 14,49          | 71             |              |         |
|                 | Хлеб ржаной                                              | 40  | 2,64          | 0,48         | 13,36          | 69             |              |         |
|                 | Итого за обед                                            |     | 33,03         | 27,36        | 97,88          | 770,68         | 11,48        |         |
| Полдник         | Творожный<br>пудинг с<br>повидлом                        | 120 | 18,168        | 12,912       | 29,196         | 306            | 0,18         | 146     |
|                 | Чай с сахаром                                            | 200 | 0,068         | 0,028        | 9,99           | 40             | 0,03         | 261     |
|                 | Итого за полдник                                         |     | 18,236        | 12,94        | 39,186         | 346            | 0,21         |         |
|                 | <b>Итого за день</b>                                     |     | <b>69,316</b> | <b>56,03</b> | <b>210,636</b> | <b>1627,64</b> | <b>23,65</b> |         |

|               |                                                      |       |               |               |                |                 |              |         |
|---------------|------------------------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------|
| <b>3 день</b> |                                                      |       |               |               |                |                 |              |         |
| Завтрак       | Вермишель отварная с маслом                          | 200   | 7,36          | 7,05          | 47,09          | 281,453         |              | 124     |
|               | Чай с сахаром                                        | 200   | 0,068         | 0,028         | 9,99           | 40              | 0,03         | 261     |
|               | Бутерброд с сливочным маслом                         | 30/10 | 2,45          | 7,55          | 14,62          | 136             |              | 1       |
|               | Итого завтрак                                        |       | 9,878         | 14,628        | 71,7           | 457,453         | 0,03         |         |
| 2-ой завтрак  | Банан                                                | 80    | 1,47          | 0,49          | 20,58          | 92,4            | 9,8          | Тк №106 |
|               | Итого 2 завтрак                                      |       |               |               |                |                 |              |         |
| Обед          | Салат картофельный с кукурузой на растительном масле | 60    | 0,675         | 3,06          | 2,76           | 48              | 12,25        | Тк №53  |
|               | Суп гороховый                                        | 200   | 5,2           | 6,75          | 9,3            | 125,97          | 6,45         | Тк №43  |
|               | Котлета мясная                                       | 80    | 12,424        | 9,424         | 12,856         | 185,336         | 0,12         | 181     |
|               | Капуста тушеная                                      | 120   | 3,14          | 3,87          | 16,14          | 104,6           | 20,4         | 84      |
|               | Компот из груши                                      | 200   | 7,6           | 8,76          | 16,07          | 69,38           | 3,2          | 251     |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 30    | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              |              |         |
|               | Хлеб ржаной                                          | 40    | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69              |              |         |
|               | Итого обед                                           |       | 34,049        | 32,644        | 84,976         | 673,286         | 42,42        |         |
| Полдник       | Булочка с маком                                      | 70    | 4,43          | 2,62          | 35             | 172,9           |              | Тк №109 |
|               | Снежок                                               | 180   | 5,04          | 5,76          | 13,66          | 130,5           | 1,26         | 270     |
|               | Итого полдник                                        |       | 9,47          | 8,38          | 48,66          | 303,4           | 1,26         |         |
|               | <b>Итого за день</b>                                 |       | <b>54,867</b> | <b>56,142</b> | <b>225,916</b> | <b>1526,539</b> | <b>53,51</b> |         |

|                 |                                                  |     |               |               |               |                |              |        |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------|
| <b>4 день</b>   |                                                  |     |               |               |               |                |              |        |
| Завтрак         | Каша пшеничная<br>молочная с<br>сахаром и маслом | 200 | 6,44          | 7,53          | 25,38         | 192            | 1,95         | 106    |
|                 | Какао                                            | 200 | 4,2           | 3,62          | 17,28         | 118,66         | 1,6          | 266    |
|                 | Хлеб пшеничный                                   | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 71             |              |        |
|                 | Итого завтрак                                    |     | 13,01         | 11,45         | 57,15         | 381,66         | 3,55         |        |
| 2-ой<br>завтрак | Яблоко                                           | 70  | 0,39          | 0,39          | 9,6           | 43,4           | 9,8          | Тк№107 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                            |     | 0,39          | 0,39          | 9,6           | 43,4           | 9,8          |        |
| Обед            | Салат из свеклы                                  | 60  | 0,64          | 2,82          | 6,36          | 51,8           | 5,48         | 34     |
|                 | Пуштыешыд                                        | 200 | 4,6           | 3,2           | 9,8           | 86             | 9,6          | 63     |
|                 | Суфле из мяса                                    | 70  | 7,06          | 20,86         | 30,49         | 417,66         |              | 179    |
|                 | Картофельное<br>пюре                             | 150 | 3,19          | 6,06          | 23,3          | 160,45         | 5,6          | 216    |
|                 | Компот из<br>сухофруктов                         | 200 | 1,04          | 0             | 26,96         | 107,44         | 0,8          | 235    |
|                 | Хлеб пшеничный                                   | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 71             |              | 253    |
|                 | Хлеб ржаной                                      | 40  | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69             |              |        |
|                 | Итого обед                                       |     | 21,54         | 33,72         | 124,76        | 963,35         | 21,48        |        |
| Полдник         | Пирожки с<br>яблоками                            | 60  | 4,25          | 6,97          | 31,06         | 204            | 0,22         |        |
|                 | Чай с сахаром                                    | 200 | 0,068         | 0,028         | 9,99          | 40             | 0,03         | 279    |
|                 | Итого полдник                                    |     | 4,318         | 6,998         | 41,05         | 244            | 0,25         | 261    |
|                 | <b>Итого за день</b>                             |     | <b>39,258</b> | <b>52,558</b> | <b>232,56</b> | <b>1632,41</b> | <b>35,08</b> |        |

|                 |                                                        |     |               |               |                |                 |               |        |
|-----------------|--------------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|
| <b>5 день</b>   |                                                        |     |               |               |                |                 |               |        |
| Завтрак         | Каша ячневая<br>молочная с<br>сахаром и маслом         | 200 | 4,12          | 5,06          | 32,66          | 192,5           |               | 106    |
|                 | Кофейный<br>напиток                                    | 200 | 3,12          | 2,66          | 14,18          | 93,34           | 1,3           | 264    |
|                 | Хлеб пшеничный                                         | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              |               |        |
|                 | Итого завтрак                                          |     | 9,61          | 8,02          | 61,33          | 356,84          | 1,3           |        |
| 2-ой<br>завтрак | Сок                                                    | 180 | 0,9           | 0,18          | 18,18          | 82,8            | 3,6           | 268    |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                                  | 180 | 0,9           | 0,18          | 18,18          | 82,8            | 3,6           |        |
| Обед            | Салат из капусты<br>с яблоком<br>растительном<br>масле | 60  | 2,202         | 5,502         | 2,598          | 70              | 5,898         | 46     |
|                 | Рассольник<br>ленинградский                            | 200 | 1,68          | 4,1           | 13,28          | 96,6            | 6,04          | 60     |
|                 | Жаркое с мясом                                         | 180 | 24,76         | 19,98         | 28,29          | 392,02          |               | 176    |
|                 | Компот из кураги                                       | 200 | 1,04          | 0             | 26,95          | 104,7           | 0,8           | 253    |
|                 | Хлеб пшеничный                                         | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              |               |        |
|                 | Хлеб ржаной                                            | 40  | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69              |               |        |
|                 | Итого обед                                             |     | 34,692        | 30,362        | 98,968         | 803,32          | 12,738        |        |
| Полдник         | Пряники                                                | 50  | 2,4           | 1,4           | 38,85          | 167,9           |               | Тк№110 |
|                 | Чай с молоком и<br>сахаром                             | 180 | 2,655         | 2,325         | 11,31          | 76,995          | 1,185         | 263    |
|                 | Итого полдник                                          |     | 5,055         | 3,725         | 50,16          | 244,895         | 1,185         |        |
|                 | <b>Итого за день</b>                                   |     | <b>50,257</b> | <b>42,287</b> | <b>228,638</b> | <b>1487,855</b> | <b>18,823</b> |        |
| <b>6 день</b>   |                                                        |     |               |               |                |                 |               |        |

|                 |                                                |       |               |               |               |                |              |         |
|-----------------|------------------------------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------|
| Завтрак         | Каша рисовая<br>молочная с<br>сахаром и маслом | 200   | 4,5           | 6,4           | 21,9          | 263            | 1,72         | 106     |
|                 | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,068         | 0,028         | 9,99          | 40             | 0,03         | 261     |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 30/10 | 2,45          | 7,55          | 14,62         | 136            |              |         |
|                 | Итого завтрак                                  |       | 7,018         | 13,978        | 46,51         | 439            | 1,75         | 5       |
| 2-ой<br>завтрак | Груша                                          | 70    | 0,39          | 0,29          | 10,09         | 46,06          | 4,9          | Тк №108 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                          |       | 0,39          | 0,29          | 10,09         | 46,06          | 4,9          |         |
| Обед            | Салат из моркови<br>с курагой                  | 60    | 2,88          | 1,6           | 32,6          | 135,52         | 2,32         | 23      |
|                 | Щи с капустой со<br>сметаной                   | 200   | 1,02          | 3,86          | 5,34          | 61,6           | 16,02        | 55      |
|                 | Гуляш из<br>говядины                           | 80    | 10,3          | 8,14          | 2,61          | 125            | 8,53         | 177     |
|                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 150   | 4,5           | 6,4           | 21,9          | 263            |              | 208     |
|                 | Компот из яблок                                | 200   | 0,16          | 0,16          | 23,88         | 97,33          | 1,72         | 251     |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 30    | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 71             |              |         |
|                 | Хлеб ржаной                                    | 40    | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69             |              |         |
|                 | Итого обед                                     |       | 21,23         | 20,46         | 100,82        | 753,45         | 28,59        |         |
| Полдник         | Яйцо вареное                                   | 40    | 5,08          | 4,6           | 0,28          | 62,8           | 0            | 130     |
|                 | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,068         | 0,028         | 9,99          | 40             | 0,03         | 261     |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 10    | 0,79          | 0,1           | 4,83          | 25             |              |         |
|                 | Итого за полдник                               |       | 7,418         | 13,708        | 16,17         | 221,3          | 0,03         |         |
|                 | <b>Итого за день</b>                           |       | <b>36,056</b> | <b>48,436</b> | <b>173,59</b> | <b>1459,81</b> | <b>35,47</b> |         |
| <b>7день</b>    |                                                |       |               |               |               |                |              |         |
|                 | Каша манная                                    | 200   | 4,24          | 4,94          | 34,8          | 201,2          |              | 106     |

|                 |                                                           |     |               |               |              |                 |               |     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-----|
|                 | молочная с<br>сахаром и маслом                            |     |               |               |              |                 |               |     |
|                 | Чай с молоком                                             | 180 | 2,655         | 2,325         | 11,31        | 76,995          | 1,185         | 263 |
|                 | Хлеб                                                      | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49        | 71              |               |     |
|                 | Итого завтрак                                             |     | 9,265         | 7,565         | 60,6         | 349,195         | 1,185         |     |
| 2-ой<br>завтрак | Сок                                                       | 180 | 0,9           | 0,18          | 18,18        | 82,8            | 3,6           | 268 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                                     |     | 0,9           | 0,18          | 18,18        | 82,8            | 3,6           |     |
| Обед            | Салат из капусты<br>с яблоком на<br>растительном<br>масле | 60  | 0,48          | 4,24          | 4,08         | 58              | 20            | 17  |
|                 | Суп<br>картофельный с<br>вермишелью                       | 200 | 2,16          | 2,26          | 13,76        | 83,8            | 6,6           | 64  |
|                 | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом                      | 180 | 21,82         | 21,18         | 15,73        | 342,52          |               |     |
|                 | Компот изюма                                              | 200 | 1,04          | 0             | 26,96        | 107,44          | 0,8           | 253 |
|                 | Хлеб пшеничный                                            | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49        | 71              |               |     |
|                 | Хлеб ржаной                                               | 40  | 2,64          | 0,48          | 13,36        | 69              |               |     |
|                 | Итого обед                                                |     | 30,51         | 28,46         | 88,38        | 731,76          | 27,4          |     |
| Полдник         | Ватрушка с<br>творогом                                    | 70  | 8,26          | 3,07          | 48,78        | 255,58          |               | 283 |
|                 | Снежок                                                    | 180 | 5,04          | 5,76          | 13,66        | 130,5           | 1,26          | 270 |
|                 | Итого полдник                                             |     | 13,3          | 8,83          | 62,44        | 386,08          | 1,26          |     |
|                 | <b>Итого за день</b>                                      |     | <b>53,975</b> | <b>45,035</b> | <b>229,6</b> | <b>1549,835</b> | <b>33,445</b> |     |
| <b>День 8</b>   |                                                           |     |               |               |              |                 |               |     |
| Завтрак         | Каша молочная с                                           | 200 | 3,6           | 7,21          | 24,65        | 171,86          | 0,76          | 107 |

|                 |                                |     |               |               |                |                 |               |        |
|-----------------|--------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------|
|                 | сахаром и маслом<br>«дружба»   |     |               |               |                |                 |               |        |
|                 | Какао                          | 200 | 4,2           | 3,62          | 17,28          | 118,66          | 1,6           | 266    |
|                 | Хлеб                           | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              |               | Тк     |
|                 | Итого завтрак                  |     | 10,17         | 11,13         | 56,42          | 361,52          | 2,36          |        |
| 2-ой<br>завтрак | Банан                          | 70  | 1,47          | 0,49          | 20,58          | 92,4            | 9,8           | Тк№106 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак          |     | 1,47          | 0,49          | 20,58          | 92,4            | 9,8           |        |
| Обед            | Салат из моркови<br>с изюмом   | 60  | 2,88          | 0,182         | 32,6           | 135,52          | 2,32          | 22     |
|                 | Борщ с капустой<br>со сметаной | 200 | 1,46          | 3,92          | 10,2           | 82              | 8,22          | 51     |
|                 | Рыба в омлете                  | 80  | 14,184        | 3,696         | 3,336          | 98,664          | 0,824         | 159    |
|                 | Каша ячневая                   | 150 | 3,54          | 8,28          | 21,6           | 175,3           |               | 208    |
|                 | Компот из груш                 | 200 | 7,6           | 8,76          | 16,07          | 69,38           | 3,2           | 251    |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              |               |        |
|                 | Хлеб ржаной                    | 40  | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 69              |               |        |
|                 | Итого за обед                  |     | 34,674        | 25,618        | 111,656        | 700,864         | 14,564        |        |
| Полдник         | Сдоба<br>обыкновенная          | 70  | 5,42          | 3,3           | 36,61          | 197,4           |               | 290    |
|                 | Чай с сахаром                  | 200 | 0,068         | 0,028         | 9,99           | 40              | 0,03          | 261    |
|                 | Итого полдник                  |     | 5,488         | 3,328         | 46,6           | 237,4           | 0,03          |        |
|                 | <b>Итого за день</b>           |     | <b>51,802</b> | <b>40,566</b> | <b>235,256</b> | <b>1392,184</b> | <b>26,754</b> |        |

|                 |                                                    |     |               |               |               |                |              |        |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------|
| <b>9 день</b>   |                                                    |     |               |               |               |                |              |        |
| Завтрак         | Каша пшеничная с<br>молочная с<br>сахаром и маслом | 200 | 4,12          | 5,06          | 32,6          | 192,5          |              | 106    |
|                 | Чай с сахаром                                      | 200 | 0,068         | 0,028         | 9,99          | 40             | 0,03         | 261    |
|                 | Хлеб                                               | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 71             |              |        |
|                 | Итого завтрак                                      |     | 6,558         | 5,388         | 57,08         | 303,5          | 0,03         |        |
| 2-ой<br>завтрак | Яблоко                                             | 70  | 0,39          | 0,39          | 9,6           | 43,4           | 9,8          | Тк№107 |
|                 | Итого 2-ой<br>завтрак                              |     |               |               |               |                |              |        |
| Обед            | Салат<br>картофельный с<br>зеленым<br>горошком     | 60  | 1,9           | 6             | 5,48          | 85             | 0,12         | 42     |
|                 | Суп с клецками                                     | 200 | 2,32          | 3,32          | 13,57         | 94,1           | 4,6          | 65     |
|                 | Запеканка рисовая                                  | 180 | 6,75          | 13,71         | 49,71         | 347,14         | 3,07         | 113    |
|                 | Компот из яблок                                    | 200 | 0,16          | 0,16          | 23,88         | 97,33          | 1,72         | 251    |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 30  | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 71             |              |        |
|                 | Хлеб ржаной                                        | 40  | 2,64          | 0,48          | 13,36         | 69             |              |        |
|                 | Итого обед                                         |     | 15,2          | 20,61         | 119,99        | 705,07         | 19,17        |        |
| Полдник         | Суфле творожное                                    | 100 | 17,54         | 7,05          | 17,15         | 247            | 0,24         | 149    |
|                 | Молоко                                             | 180 | 8,24          | 9,08          | 32,26         | 261,62         | 13,24        | 269    |
|                 | Итого полдник                                      |     | 25,78         | 16,13         | 49,41         | 508,62         | 13,48        |        |
|                 | <b>Итого день</b>                                  |     | <b>47,928</b> | <b>42,518</b> | <b>236,08</b> | <b>1560,59</b> | <b>42,48</b> |        |

|                |                                  |       |              |              |                |                |              |     |
|----------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|-----|
| <b>10 день</b> |                                  |       |              |              |                |                |              |     |
| Завтрак        | Суп молочный с вермишелью        | 200   | 5,76         | 5,21         | 18,84          | 145,2          | 0,92         | 68  |
|                | Чай с лимоном                    | 200   | 0,4          | 0,02         | 11,34          | 45,56          | 3,14         | 262 |
|                | Бутерброд с повидлом             | 30/10 | 2,2          | 2,8          | 21,014         | 118            | 0,36         | 2   |
|                | Итого завтрак                    |       | 8,36         | 8,03         | 51,194         | 308,76         | 4,42         |     |
| 2-ой завтрак   | Сок                              | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,18          | 82,8           | 3,6          | 268 |
|                | Итого 2-ой завтрак               |       |              |              |                |                |              |     |
| Обед           | Салат из свеклы с черносливом    | 60    | 0,96         | 2,64         | 4,98           | 26,5           | 9,78         | 62  |
|                | Суп с ячневой крупой со сметаной | 200   | 2,14         | 2,24         | 13,7           | 83,6           | 6,6          | 213 |
|                | Картофель отварной               | 150   | 3,76         | 7,03         | 27,2           | 182,46         | 26,11        | 191 |
|                | Голубцы ленивые                  | 70    | 6,55         | 6,67         | 4,91           | 10,57          |              |     |
|                | Компот из чернослива с кураги    | 200   | 1,04         | 0            | 26,96          | 107,44         | 0,8          | 253 |
|                | Хлеб пшеничный                   | 30    | 2,37         | 0,3          | 14,49          | 71             |              |     |
|                | Хлеб ржаной                      | 40    | 2,64         | 0,48         | 13,36          | 69             |              |     |
|                | Итого обед                       |       | 20,4         | 22,72        | 106,1          | 609,07         | 33,63        |     |
| Полдник        | Вафли                            | 50    | 1,57         | 1,4          | 39,07          | 167,14         | 0,3          | Тк  |
|                | Какао                            | 200   | 4,2          | 3,62         | 17,28          | 118,66         | 1,6          | 266 |
|                | Итого полдник                    |       | 5,77         | 5,02         | 56,35          | 285,8          | 1,9          |     |
|                | <b>Всего за день</b>             |       | <b>35,43</b> | <b>35,95</b> | <b>231,824</b> | <b>1286,43</b> | <b>43,55</b> |     |
|                | Всего за 10 дней                 |       |              |              |                |                |              |     |
|                | Рекомендуется                    |       | 35,1-43,2    | 39-48        | 169,65-208,8   | 1170-1440      | 32,5-40      |     |
|                | Среднее за 10 дней               |       |              |              |                |                |              |     |

