

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1</b>							<b>День 2</b>						
<b>Завтрак:</b>							<b>Завтрак:</b>						
223	Каша пшеничная вязкая	205	8,4	6,6	37,8	245,4	279	Запеканка из творога	100	15,96	7,7	15	194
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00		Апельсин	200				
	Банан	200											
<b>Обед:</b>							<b>Обед:</b>						
116	Суп из овощей	250	2,0	4,52	6,32	74,00	129	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,75
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205,00	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	371	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160,00
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	494	Компот изюм	200	0,3	0,01	17,5	72,00
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
148	Помидоры порционные	100	0,7	0,1	1,9	11,00							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п	Наименование блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 3</b>							<b>День 4</b>						
<b>Завтрак:</b>							<b>Завтрак:</b>						
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	233	Каша кукурузная молочная	205	6,08	6,6	37,1	232,2
63	Бутерброд с сыром	20/25	6,9	9,0	10	149	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
								Груша	200				
<b>Обед:</b>							<b>Обед:</b>						
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75	113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	172,2	372	Котлеты из птицы припущенные	100	14	12,6	7,5	199,00
353	Сосиска отварная	100	10,5	17	0,2	197,0	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	494	Компот изюм	200	0,3	0,01	17,5	72,00
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
	Банан	180						Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	13,5	90,00

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5</b>							<b>День 6</b>						
<b>Завтрак:</b>							<b>Завтрак:</b>						
217	Каша рисовая вязкая молочная	205	5,92	6,52	36,86	229,8	223	Каша пшеничная вязкая	205	8,4	6,6	37,8	245,4
69	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11	10	146	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
	Яблоко	200						Банан	200				
<b>Обед:</b>							<b>Обед:</b>						
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	116	Суп из овощей	250	2,0	4,52	6,32	74,00
366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205,00
377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,00	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85
148	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,9	11,00	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,00	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	148	Помидоры порционные	100	0,7	0,1	1,9	11,00
	Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	13,5	90,00							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7</b>							<b>День 8</b>						
<b>Завтрак:</b>							<b>Завтрак:</b>						
279	Запеканка из творога	100	15,96	7,7	15	194	267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	63	Бутерброд с сыром	20/25	6,9	9,0	10	149
	Апельсин	200					457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
<b>Обед:</b>							<b>Обед:</b>						
129	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	97,75	104	Щи из свежей капусты	250	1,5	4,5	3,8	61,75
377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,00	386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	172,2
371	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160,00	353	Сосиска отварная	100	10,5	17	0,2	197,0
494	Компот изюм	200	0,3	0,01	17,5	72,00	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
								Банан	180				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 9</b>							<b>День 10</b>						
<b>Завтрак:</b>							<b>Завтрак:</b>						
233	Каша кукурузная молочная	205	6,08	6,6	37,1	232,2	217	Каша рисовая вязкая молочная	205	5,92	6,52	36,86	229,8
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	69	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11	10	146
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,00
	Груша	200						Яблоко	200				
<b>Обед:</b>							<b>Обед:</b>						
113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75
372	Котлеты из птицы припущенные	100	14	12,6	7,5	199,00	366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,00
494	Компот изюм	200	0,3	0,01	17,5	72,00	148	Огурцы порционные	100	0,7	0,1	1,9	11,00
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	501	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,00
	Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	13,5	90,00	573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86
								Йогурт фруктовый	100	2,9	2,5	13,5	90,00

