

**День 1 (понеделник)**

| Блюдо                              | Выход, г   | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>                   |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Макароны отварные                  | 145        | 229.76                   | 5.9          | 8.11         | 31.29         | 0                | 49             |
| Чай с сахаром                      | 200        | 53.06                    | 0.12         | 3.1          | 14.0          | 2.86             | 377            |
| Батон                              | 30         | 119.22                   | 1.75         | 4.8          | 16            | 0                | 1              |
| Масло сливочное крестьянское       | 5          | 37.40                    | 0.03         | 4.12         | 0.05          | 0                | 6              |
| <b>Итого завтрак 1</b>             | <b>380</b> | <b>439.44</b>            | <b>7.8</b>   | <b>20.13</b> | <b>61.34</b>  | <b>2.86</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                   |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Сок                                | 100        | 64.01                    | 0.75         |              | 15.5          | 3                | 399            |
| <b>Итого завтрак2</b>              | <b>100</b> | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  |              | <b>15.5</b>   | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>                |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная                  | 6          |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                        |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Суп гороховый                      | 200        | 156                      | 6.38         | 6.74         | 22.4          | 3.2              | 102            |
| Капуста тушёная                    | 200        | 193.5                    | 4.98         | 7.35         | 17.6          | 32.1             | 327            |
| Компот из сухофруктов              | 200        | 96.76                    | 0.31         | 0.01         | 24.37         | 0.28             | 40             |
| Хлеб ржаной урожайный йодированный | 50         | 94.55                    | 3.0          | 0.5          | 22.17         |                  | 148            |
| <b>Итого обед</b>                  | <b>650</b> | <b>540.81</b>            | <b>14.67</b> | <b>14.6</b>  | <b>86.54</b>  | <b>35.58</b>     |                |
| <b>Полдник</b>                     |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Рыба в соусе                       | 100        | 152.2                    | 11.75        | 4.95         | 13.8          | 3.73             | 229            |
| Картофельное пюре                  | 180        | 174.7                    | 4.68         | 5.76         | 24.5          | 21.8             | 312            |
| Батон                              | 30         | 119.22                   | 1.75         | 4.8          | 16            | 0                | 1              |
| Напиток кофейный                   | 200        | 118                      | 3.03         | 2.65         | 15.7          | 0.43             | 54             |
| <b>Итого полдник</b>               | <b>510</b> | <b>564.12</b>            | <b>21.21</b> | <b>18.16</b> | <b>70.0</b>   | <b>25.96</b>     |                |
| <b>Ужин</b>                        |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                              | 180        | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Печенье                            | 40         | 188.0                    | 8.2          | 4.6          | 26.4          | 0                | 151            |
| <b>Итого ужин</b>                  | <b>220</b> | <b>308.6</b>             | <b>15.4</b>  | <b>10.36</b> | <b>33.96</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за первый день</b>        |            | <b>1917.07</b>           | <b>59.83</b> | <b>63.25</b> | <b>267.34</b> | <b>67.94</b>     |                |

| День 2 (вторник )                        |            |                          |              |              |               |                  |                |
|------------------------------------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| Блюдо                                    | Выход, г   | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак 1</b>                         |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша гречневая молочная                  | 200        | 181.0                    | 4.6          | 7.6          | 10.7          | 0.74             | 541            |
| Какао на молоке                          | 200        | 123.4                    | 4.8          | 3.54         | 17.6          | 1.59             | 382            |
| Батон подмосковный йодированный с маслом | 40/5       | 119.22/37.4              | 1.75/0.3     | 4.8/4.12     | 16/0.05       | 0                | 1/6            |
| <b>Итого завтрак 1</b>                   | <b>445</b> | <b>461.02</b>            | <b>11.45</b> | <b>20.06</b> | <b>44.35</b>  | <b>2.33</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                         |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Сок                                      | 100        | 64.01                    | 0.75         |              | 15.5          | 3                | 399            |
| <b>Итого завтрак2</b>                    | <b>100</b> | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  |              | <b>15.5</b>   | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>                      |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная                        | 5          |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                              |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Щи из свежей капусты со сметаной         | 200        | 136.0                    | 1.38         | 7.2          | 13.4          | 9.3              | 67             |
| Мясо тушёное с овощами в соусе           | 80         | 80                       | 6.1          |              |               |                  | 302            |
| Рис (каша рисовая для гарнира)           | 150        | 167                      | 3.0          | 3.6          | 35.0          | 1.5              | 177            |
| Хлеб йодированный                        | 50         | 94.55                    | 3.0          | 0.5          | 22.17         |                  | 148            |
| Компот из сухофруктов                    | 200        | 96.76                    | 0.31         | 0.01         | 24.37         | 0.28             | 40             |
| <b>Итого обед</b>                        | <b>680</b> | <b>574.32</b>            | <b>13.79</b> | <b>11.31</b> | <b>94.94</b>  | <b>11.08</b>     |                |
| <b>Полдник</b>                           |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Творожно-манный пудинг с джемом          | 200        | 301.8                    | 10.6         | 11.9         | 37.1          | 0.               | 22             |
| Чай с сахаром                            | 200        | 53.06                    | 0.12         | 3.1          | 14            | 2.6              | 377            |
| <b>Итого полдник</b>                     | <b>400</b> | <b>354.14</b>            | <b>10.72</b> | <b>15.0</b>  | <b>51.1</b>   | <b>2.6</b>       |                |
| <b>Ужин</b>                              |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                                    | 180        | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Батон подмосковный йодированный          | 30         | 119.22                   | 1.75         | 4.8          | 16            | 0                | 1              |
| <b>Итого ужин</b>                        | <b>210</b> | <b>239.28</b>            | <b>8.95</b>  | <b>10.56</b> | <b>23.56</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за второй день</b>              |            | <b>1692.86</b>           | <b>45.66</b> | <b>56.93</b> | <b>229.45</b> | <b>19.6</b>      |                |
|                                          |            |                          |              |              |               |                  |                |
|                                          |            |                          |              |              |               |                  |                |

| День 3 (среда ).                          |            |                          |              |              |               |                  |                |
|-------------------------------------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| Блюдо                                     | Выход, г   | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак 1</b>                          |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша геркулесовая                         | 200        | 207.38                   | 6.33         | 8.9          | 25.49         | 0                | 32             |
| Кофейный напиток                          | 200        | 89.32                    | 1.4          | 1.6          | 17.35         | 1.3              | 38             |
| Батон подмороженный йодированный с маслом | 40/5       | 119.22                   | 1.75         | 4.8          | 16.0          | 0                | 1              |
| <b>Итого завтрак 1</b>                    | <b>445</b> | <b>415.92</b>            | <b>9.48</b>  | <b>15.3</b>  | <b>58.84</b>  | <b>1.3</b>       |                |
| <b>Завтрак 2</b>                          |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Яблоко                                    | 170        | 54.6                     | 0.68         | 0.63         | 20.91         | 18.4             |                |
| <b>Итого завтрак2</b>                     | <b>170</b> | <b>54.6</b>              | <b>0.68</b>  | <b>0.63</b>  | <b>20.91</b>  | <b>18.4</b>      |                |
| <b>На весь день</b>                       |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная                         | 5          |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                               |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200        | 90.6                     | 3.2          | 2.3          | 15.09         | 7.92             | 103            |
| Котлета мясная с гречкой и подливой       | 70/150     | 567.43                   | 15.51        | 16.17        | 76.99         |                  | 8/18           |
| Хлеб йодированный                         | 50         | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.17         |                  | 148            |
| Компот из сухофруктов                     | 200        | 166.0                    | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>                         | <b>670</b> | <b>918.53</b>            | <b>22.56</b> | <b>19.06</b> | <b>154.45</b> | <b>8.65</b>      |                |
| <b>Полдник</b>                            |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Салат из свежей капусты                   | 100        | 70.4                     | 3.32         | 5.27         | 11.5          | 17.0             | 45             |
| Картофельное пюре                         | 180        | 174.7                    | 4.68         | 5.76         | 24.5          | 21.8             | 312            |
| Чай с сахаром                             | 200        | 53.06                    | 12           | 3.1          | 14            | 6                | 113            |
| Батон                                     | 40         | 41.92                    | 1.2          | 0.48         | 80.24         | 0                | 117            |
| <b>Итого полдник</b>                      | <b>520</b> | <b>340.62</b>            | <b>21.2</b>  | <b>14.61</b> | <b>130.24</b> | <b>44.8</b>      |                |
| <b>Ужин</b>                               |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                                     | 180        | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Печенье                                   | 40         | 188.0                    | 8.2          | 4.6          | 26.4          | 0                | 151            |
| <b>Итого ужин</b>                         | <b>220</b> | <b>308.6</b>             | <b>15.4</b>  | <b>10.36</b> | <b>33.96</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за третий день</b>               |            | <b>2038.27</b>           | <b>69.32</b> | <b>59.96</b> | <b>398.4</b>  | <b>73.69</b>     |                |
|                                           |            |                          |              |              |               |                  |                |
|                                           |            |                          |              |              |               |                  |                |

**День 4 (четверг ).**

| Блюдо                               | Выход, г     | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>                    |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша манная                         | 200          | 144                      | 4.56         | 9            | 17            | 0                | 189            |
| Какао                               | 200          | 181.18                   | 6.2          | 6.2          | 25.34         | 2.34             | 22             |
| Батон с маслом                      | 40/5         | 156.65                   | 1.78         | 8.92         | 16.05         | 0                | 1/6            |
| <b>Итого завтрак 1</b>              | <b>445.0</b> | <b>481.83</b>            | <b>12.54</b> | <b>24.12</b> | <b>58.39</b>  | <b>2.34</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Сок                                 | 100          | 64.01                    | 0.75         | 0            | 15.15         | 3                | 399            |
| <b>Итого завтрак2</b>               | <b>100</b>   | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  |              | <b>15.15</b>  | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>                 |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная                   | 5            |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                         |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Суп крестьянский со сметаной        | 200          | 116.3                    | 2.48         | 4.92         | 12.09         | 9.88             | 98             |
| Рыба в соусе с макаронами           | 100/150      | 250.2                    | 14.95        | 10.45        | 25.3          | 14.3             | 229/204        |
| Хлеб йодированный                   | 50           | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.17         |                  | 148            |
| Компот из сухофруктов               | 200          | 166.0                    | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>                   | <b>700.0</b> | <b>627.0</b>             | <b>21.28</b> | <b>15.96</b> | <b>100.57</b> | <b>24.91</b>     |                |
| <b>Полдник</b>                      |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Салат "Чиполино"                    | 60           | 67                       | 1.57         | 5.08         | 3.9           | 3.2              | 24             |
| Вареники ленивые с маслом и сахаром | 110          | 200.7                    | 13.9         | 8.6          | 16.5          | 0.2              | 292            |
| Чай с сахаром                       | 200          | 53.06                    | 12           | 3.1          | 14            | 6                | 113            |
| <b>Итого полдник</b>                | <b>370</b>   | <b>320.76</b>            | <b>27.47</b> | <b>16.78</b> | <b>34.4</b>   | <b>9.4</b>       |                |
| <b>Ужин</b>                         |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                               | 180          | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Батон с повидлом                    | 40/20        | 101                      | 2.32         | 0.24         | 20.08         | 0.03             | 2              |
| <b>Итого ужин</b>                   | <b>240</b>   | <b>221.6</b>             | <b>9.52</b>  | <b>6.0</b>   | <b>27.64</b>  | <b>0.57</b>      |                |
| <b>Итого за четвёртый день</b>      |              | <b>1715.29</b>           | <b>71.56</b> | <b>62.86</b> | <b>236.16</b> | <b>40.22</b>     |                |
|                                     |              |                          |              |              |               |                  |                |
|                                     |              |                          |              |              |               |                  |                |

**День 5 (пятница ).**

| Блюдо                               | Выход, г     | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>                    |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша дружба молочная                | 200          | 223.0                    | 4.28         | 10.1         | 26.0          | 0                | 190            |
| Кофейный напиток                    | 200          | 89.32                    | 1.4          | 1.6          | 17.35         | 1.3              | 38             |
| Батон с маслом                      | 40/5         | 156.65                   | 1.73         | 8.92         | 16.05         |                  | 116            |
| <b>Итого завтрак 1</b>              | <b>445.0</b> | <b>468.97</b>            | <b>7.41</b>  | <b>20.62</b> | <b>59.4</b>   | <b>1.3</b>       |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Яблоко                              | 100          | 54.64                    | 1.56         | 1.62         | 9.6           | 10               | 144            |
| <b>Итого завтрак 2</b>              | <b>100</b>   | <b>54.64</b>             | <b>1.56</b>  | <b>1.62</b>  | <b>9.6</b>    | <b>10</b>        |                |
| <b>На весь день</b>                 |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная                   | 5            |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                         |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200          | 158.0                    | 2.6          | 2.66         | 18.0          | 0                | 43             |
| Плов с солёным огурцом              | 280          | 302.6                    | 16.9         | 12.0         | 36.4          | 6.0              | 291            |
| Хлеб йодированный                   | 50           | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.17         | 0                | 148            |
| Компот из сухофруктов               | 200          | 166                      | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>                   | <b>730</b>   | <b>721.1</b>             | <b>23.35</b> | <b>15.25</b> | <b>116.77</b> | <b>6.73</b>      |                |
| <b>Полдник</b>                      |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Сосиска                             | 100          | 245.0                    | 16.0         | 22.0         | 0.12          | 0                | 61             |
| Салат степной                       | 100          | 132.7                    | 9.36         | 6.39         | 9.55          | 8.37             | 40             |
| Батон йодированный                  | 40           | 41.92                    | 1.2          | 0.48         | 80.24         | 0                | 28             |
| Чай с сахаром                       | 200          | 53.06                    | 12           | 3.1          | 14.0          | 6                | 113            |
| <b>Итого полдник</b>                | <b>440</b>   | <b>472.68</b>            | <b>38.56</b> | <b>31.97</b> | <b>103.91</b> | <b>14.37</b>     |                |
| <b>Ужин</b>                         |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                               | 180          | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Печенье                             | 30           | 58.4                     | 1.3          | 0.3          | 11.0          | 0                | 609            |
| <b>Итого ужин</b>                   | <b>210</b>   | <b>179.0</b>             | <b>8.5</b>   | <b>6.06</b>  | <b>18.56</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за пятый день</b>          |              | <b>1896.39</b>           | <b>79.38</b> | <b>75.52</b> | <b>308.24</b> | <b>32.94</b>     |                |

**День 6 (понедельник ).**

| Блюдо                       | Выход, г   | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>            |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша рисовая молочная       | 200        | 156.0                    | 6.14         | 7.59         | 39.09         | 0.6              | 190            |
| Чай с сахаром               | 200        | 53.06                    | 12           | 3.1          | 14            | 6                | 113            |
| Батон йодированный с маслом | 40/5       | 156.65                   | 1.73         | 8.92         | 16.05         | 0                | 116            |
| <b>Итого завтрак 1</b>      | <b>445</b> | <b>365.71</b>            | <b>9.37</b>  | <b>10.72</b> | <b>71.99</b>  | <b>6.6</b>       |                |
| <b>Завтрак 2</b>            |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Сок                         | 100        | 48                       | 0.2          | 0.2          | 11.6          | 12.0             | 418            |
| <b>Итого завтрак2</b>       | <b>100</b> | <b>58</b>                | <b>0.2</b>   | <b>0.2</b>   | <b>11.6</b>   | <b>12.0</b>      |                |
| <b>На весь день</b>         |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная           | 5          |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                 |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Рассольник со сметаной      | 200        | 97.65                    | 1.47         | 4.0          | 18.66         | 6                | 82             |
| Птица тушёная с картофелем  | 80/180     | 264.7                    | 10.78        | 13.38        | 25.44         | 23.45            | 302/312        |
| Хлеб йодированный           | 50         | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.7          | 0                | 148            |
| Салат из свеклы             | 50         | 46.95                    | 0.71         | 3.045        | 4.18          | 4.75             | 33             |
| Компот из сухофруктов       | 200        | 166.0                    | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>           | <b>760</b> | <b>669.8</b>             | <b>26.52</b> | <b>19.45</b> | <b>89.22</b>  | <b>34.93</b>     |                |
| <b>Полдник</b>              |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Макароны с маслом           | 180        | 234.9                    | 10.55        | 6.94         | 36.6          | 0                | 202/203        |
| Сосиска                     | 100        | 245.0                    | 16.0         | 22.0         | 0.12          | 0                | 61             |
| Кофейный напиток            | 200        | 89.32                    | 1.4          | 1.6          | 17.35         | 1.3              | 38             |
| Батон                       | 40         | 41.92                    | 1.2          | 0.48         | 80.24         | 0                | 28             |
| <b>Итого полдник</b>        | <b>520</b> | <b>607.14</b>            | <b>15.01</b> | <b>24.61</b> | <b>85.89</b>  | <b>1.3</b>       |                |
| <b>Ужин</b>                 |            |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                       | 180        | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Печенье                     | 40         | 188.0                    | 8.2          | 4.6          | 26.4          | 0                | 151            |
| <b>Итого ужин</b>           | <b>220</b> | <b>308.6</b>             | <b>7.97</b>  | <b>6.3</b>   | <b>34.51</b>  | <b>1.12</b>      |                |
| <b>Итого за шестой день</b> |            | <b>2009.25</b>           | <b>59.07</b> | <b>61.28</b> | <b>293.21</b> | <b>55.95</b>     |                |

| День 7 (вторник ).             |            |                          |               |              |                |                  |                |
|--------------------------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|------------------|----------------|
| Блюдо                          | Выход, г   | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г      | Жиры, г      | Углеводы, г    | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак 1</b>               |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Каша пшѐнная молочная          | 200        | 243.92                   | 7.44          | 8.07         | 35.28          | 0                | 66             |
| Какао на молоке                | 200        | 123.4                    | 4.08          | 3.54         | 17.6           | 1.59             | 382            |
| Батон йодированный с маслом    | 40/5       | 156.65                   | 1.73          | 8.92         | 16.05          |                  | 116            |
| <b>Итого завтрак 1</b>         | <b>445</b> | <b>523.97</b>            | <b>13.25</b>  | <b>20.53</b> | <b>68.93</b>   | <b>1.59</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>               |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Сок                            | 100        | 48                       | 0.2           | 0.2          | 11.6           | 12               | 418            |
| <b>Итого завтрак2</b>          | <b>100</b> | <b>48</b>                | <b>0.2</b>    | <b>0.2</b>   | <b>11.6</b>    | <b>12</b>        |                |
| <b>На весь день</b>            |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Соль йодированная              | 5          |                          |               |              |                |                  |                |
| <b>Обед</b>                    |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Борщ со сметаной               | 200/10     | 138.9                    | 4.1           | 5.92         | 17.3           | 11.2             | 82/12          |
| Бефстроганов в сметанном соусе | 80         | 90.0                     | 6.1           | 7.62         | 0.94           | 1.65             | 302            |
| Гречка                         | 150        | 270.51                   | 8.55          | 7.23         | 41.18          | 0                | 26             |
| Хлеб йодированный              | 50         | 94.5                     | 3.0           | 0.5          | 22.17          | 0                | 148            |
| Компот из сухофруктов          | 200        | 166                      | 0.85          | 0.04         | 40.2           | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>              | <b>690</b> | <b>759.91</b>            | <b>22.6</b>   | <b>21.31</b> | <b>121.79</b>  | <b>13.58</b>     |                |
| <b>Полдник</b>                 |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Сырники                        | 160        | 216.6                    | 10.19         | 9.13         | 25.0           | 0.52             | 245            |
| Салат из моркови               | 60         | 25.59                    | 0.728         | 0.56         | 5.361          | 2.8              | 13             |
| Чай с сахаром                  | 200        | 53.06                    | 12            | 3.1          | 14.0           | 6                | 113            |
| <b>Итого полдник</b>           | <b>420</b> | <b>295.25</b>            | <b>22.918</b> | <b>12.79</b> | <b>44.361</b>  | <b>9.32</b>      |                |
| <b>Ужин</b>                    |            |                          |               |              |                |                  |                |
| Кефир                          | 180        | 120.6                    | 7.2           | 5.76         | 7.56           | 0.54             | 35             |
| Батон йодированный с повидлом  | 40/20      | 101.0                    | 2.32          | 0.24         | 20.08          | 0.03             | 2              |
| <b>Итого ужин</b>              | <b>240</b> | <b>221.6</b>             | <b>9.52</b>   | <b>6.0</b>   | <b>27.64</b>   | <b>0.57</b>      |                |
| <b>Итого за седьмой день</b>   |            | <b>1848.73</b>           | <b>68.488</b> | <b>60.83</b> | <b>274.321</b> | <b>37.06</b>     |                |
|                                |            |                          |               |              |                |                  |                |
|                                |            |                          |               |              |                |                  |                |

### День 8 (среда )

| Блюдо                        | Выход, г     | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>             |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Каша манная                  | 200          | 144.0                    | 4.56         | 9.0          | 17.0          | 0                | 189            |
| Кофейный напиток             | 200          | 89.32                    | 1.4          | 1.6          | 17.35         | 1.3              | 38             |
| Батон с маслом               | 40/5         | 156.65                   | 1.73         | 8.92         | 16.05         | 0                | 116            |
| <b>Итого завтрак 1</b>       | <b>445.0</b> | <b>389.97</b>            | <b>7.69</b>  | <b>19.52</b> | <b>50.4</b>   | <b>1.3</b>       |                |
| <b>Завтрак 2</b>             |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Сок                          | 100          | 64.01                    | 0.75         | 0            | 15.15         | 3                | 399            |
| <b>Итого завтрак 2</b>       | <b>100</b>   | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  | <b>0</b>     | <b>15.15</b>  | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>          |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная            | 5            |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                  |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Суп картофельный             | 200          | 90.6                     | 3.2          | 2.3          | 25.09         | 7.92             | 103            |
| Котлета мясная               | 60           | 176.9                    | 8.1          | 12.9         | 7.0           | 0                | 50             |
| Макароны с овощным соусом    | 180          | 226.1                    | 10.21        | 7.19         | 34.2          | 3.25             | 202/205        |
| Хлеб йодированный            | 50           | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.17         | 0                | 148            |
| Компот из сухофруктов        | 200          | 166.0                    | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>            | <b>690</b>   | <b>754.1</b>             | <b>25.36</b> | <b>22.98</b> | <b>128.66</b> | <b>11.9</b>      |                |
| <b>Полдник</b>               |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Блины с маслом и сахаром     | 50           | 157.3                    | 8.29         | 10.30        | 24.9          | 0.53             | 396            |
| Чай с сахаром                | 200          | 53.06                    | 12           | 3.1          | 14.0          | 6                | 113            |
| Салат из зелёного горошка    | 60           | 67.0                     | 1.57         | 5.08         | 3.9           | 3.2              | 24             |
| <b>Итого полдник</b>         | <b>310</b>   | <b>277.36</b>            | <b>21.86</b> | <b>18.48</b> | <b>42.8</b>   | <b>9.73</b>      |                |
| <b>Ужин</b>                  |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Кефир                        | 180          | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Печенье                      | 40           | 188.0                    | 8.2          | 4.6          | 26.4          | 0                | 151            |
| <b>Итого ужин</b>            | <b>220</b>   | <b>308.6</b>             | <b>15.4</b>  | <b>10.36</b> | <b>33.96</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за восьмой день</b> |              | <b>1794.04</b>           | <b>71.06</b> | <b>71.34</b> | <b>270.97</b> | <b>26.47</b>     |                |
|                              |              |                          |              |              |               |                  |                |

| День 9 (четверг ).                   |              |                          |              |               |               |                  |                |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|------------------|----------------|
| Блюдо                                | Выход, г     | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г       | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак 1</b>                     |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200          | 156.08                   | 5.58         | 6.12          | 19.73         | 0.9              | 7              |
| Чай с сахаром                        | 200          | 53.06                    | 12           | 3.1           | 14            | 6                | 113            |
| Батон с маслом                       | 40/5/        | 156.65                   | 1.73         | 8.92          | 16.05         | 0                | 116            |
| <b>Итого завтрак 1</b>               | <b>445.0</b> | <b>365.79</b>            | <b>19.31</b> | <b>18.14</b>  | <b>49.78</b>  | <b>0.97</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Сок                                  | 100          | 64.01                    | 0.75         | 0             | 15.15         | 3                | 399            |
| <b>Итого завтрак 2</b>               | <b>100</b>   | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  | <b>0</b>      | <b>15.15</b>  | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>                  |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Соль йодированная                    | 5            |                          |              |               |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                          |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Салат из свеклы                      | 50           | 46.95                    | 0.71         | 3.045         | 4.18          | 4.75             | 33             |
| Щи из свежей капусты                 | 200          | 136.0                    | 1.38         | 7.2           | 13.4          | 9.3              | 67             |
| Рыба в соусе                         | 100          | 152.2                    | 11.75        | 4.95          | 13.8          | 3.73             | 229            |
| Картофельное пюре                    | 150          | 116.4                    | 3.1          | 4.95          | 22.65         | 13.69            | 321            |
| Хлеб йодированный                    | 50           | 94.5                     | 3.0          | 0.5           | 22.17         | 0                | 148            |
| Компот из сухофруктов                | 200          | 166                      | 0.85         | 0.09          | 40.2          | 0.73             | 349            |
| <b>Итого обед</b>                    | <b>750</b>   | <b>712.05</b>            | <b>20.79</b> | <b>20.735</b> | <b>116.4</b>  | <b>36.17</b>     |                |
| <b>Полдник</b>                       |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Запеканка из творога                 | 140          | 343.27                   | 12.8         | 11.5          | 31.13         | 0.39             | 117            |
| Какао                                | 200          | 123.4                    | 4.08         | 3.54          | 17.6          | 1.59             | 382            |
| Батон                                | 40           | 41.92                    | 1.2          | 0.48          | 80.24         | 0                | 28             |
| <b>Итого полдник</b>                 | <b>380</b>   | <b>508.59</b>            | <b>18.08</b> | <b>15.52</b>  | <b>128.97</b> | <b>1.98</b>      |                |
| <b>Ужин</b>                          |              |                          |              |               |               |                  |                |
| Кефир                                | 180          | 120.6                    | 7.2          | 5.76          | 7.56          | 0.54             | 35             |
| Пряник                               | 50           | 219.0                    | 4.9          | 2.75          | 20.05         | 0                | 151            |
| <b>Итого ужин</b>                    | <b>230</b>   | <b>339.6</b>             | <b>12.1</b>  | <b>8.51</b>   | <b>27.61</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за девятый день</b>         |              | <b>1990.04</b>           | <b>71.03</b> | <b>62.965</b> | <b>237.91</b> | <b>42.66</b>     |                |

| День 10 (пятница.)           |              |                          |              |              |               |                  |                |
|------------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| Блюдо                        | Выход, г     | Эн. Ценность,<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
| <b>Завтрак 1</b>             |              |                          |              |              |               |                  | 541            |
| Каша гречневая молочная      | 200          | 181.0                    | 4.6          | 7.6          | 10.7          | 0.74             | 382            |
| Какао на молоке              | 200          | 123.4                    | 4.08         | 3.54         | 17.6          | 1.59             | 116            |
| Батон с маслом               | 40/5         | 156.65                   | 1.73         | 8.92         | 16.05         | 0                |                |
| <b>Итого завтрак 1</b>       | <b>445.0</b> | <b>461.05</b>            | <b>10.41</b> | <b>20.06</b> | <b>44.35</b>  | <b>2.33</b>      |                |
| <b>Завтрак 2</b>             |              |                          |              |              |               |                  | 399            |
| Сок                          | 100          | 64.01                    | 0.75         | 0            | 15.15         | 3                |                |
| <b>Итого завтрак 2</b>       | <b>100</b>   | <b>64.01</b>             | <b>0.75</b>  | <b>0</b>     | <b>15.15</b>  | <b>3</b>         |                |
| <b>На весь день</b>          |              |                          |              |              |               |                  |                |
| Соль йодированная            | 5            |                          |              |              |               |                  |                |
| <b>Обед</b>                  |              |                          |              |              |               |                  | 98/46          |
| Суп крестьянский с гренками  | 200          | 208.49                   | 4.02         | 9.61         | 22.16         | 0                | 279/331        |
| Тефтеля мясная в соусе       | 100/30       | 280.3                    | 15.2         | 17.5         | 97.2          | 0                | 47             |
| Рис отварной                 | 130/5        | 243.9                    | 7.44         | 8.07         | 35.28         | 0                | 148            |
| Хлеб йодированный            | 50           | 94.5                     | 3.0          | 0.5          | 22.7          | 0                | 349            |
| Компот из сухофруктов        | 200          | 166.0                    | 0.85         | 0.09         | 40.2          | 0.73             |                |
| <b>Итого обед</b>            | <b>715</b>   | <b>993.19</b>            | <b>30.51</b> | <b>45.77</b> | <b>217.54</b> | <b>0.73</b>      |                |
| <b>Полдник</b>               |              |                          |              |              |               |                  | 27             |
| Винигрет                     | 100          | 122.0                    | 1.39         | 10.0         | 6.55          | 11.7             | 21             |
| Яйцо варёное                 | 1            | 62.8                     | 0.5          | 0.46         | 0.28          | 0                | 113            |
| Чай с сахаром                | 200          | 53.06                    | 12.0         | 3.1          | 14            | 6                | 28             |
| Батон йодированный           | 40           | 41.92                    | 1.2          | 0.48         | 80.24         | 0                |                |
| <b>Итого полдник</b>         | <b>341</b>   | <b>279.78</b>            | <b>15.09</b> | <b>14.04</b> | <b>101.07</b> | <b>17.7</b>      |                |
| <b>Ужин</b>                  |              |                          |              |              |               |                  | 35             |
| Кефир                        | 180          | 120.6                    | 7.2          | 5.76         | 7.56          | 0.54             | 151            |
| Печенье                      | 40           | 188.0                    | 8.2          | 4.6          | 26.4          | 0                |                |
| <b>Итого ужин</b>            | <b>220</b>   | <b>308.6</b>             | <b>15.4</b>  | <b>10.36</b> | <b>33.96</b>  | <b>0.54</b>      |                |
| <b>Итого за десятый день</b> |              | <b>2106.63</b>           | <b>72.16</b> | <b>90.23</b> | <b>412.07</b> | <b>24.3</b>      |                |