

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	16,60	13,70	35,70	332,00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,40	4,43	14,60	107,90	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,50	4,35	12,50	107,20	54-21гн	2021
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,01	1,07	42,00	189,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>26,51</b>	<b>23,55</b>	<b>104,80</b>	<b>736,10</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ(КУСОЧКОМ)	80	0,66	0,12	2,28	12,84	54-3з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,С ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,30	99	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	21,00	22,40	1,20	290,00	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ)	150	3,80	4,30	9,80	93,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,78	0,50	20,70	94,40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>36,16</b>	<b>31,64</b>	<b>93,61</b>	<b>803,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,67</b>	<b>55,19</b>	<b>198,41</b>	<b>1 539,99</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,51	5,24	42,86	253,00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,54	3,17	14,64	105,25	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	3,50	15,68	109,40	54-23гн	2021
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	160	1,44	0,32	12,96	60,48	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,29</b>	<b>12,23</b>	<b>86,14</b>	<b>528,13</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	6,40	8,08	12,16	147,20	50	2008

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,65	3,35	19,10	121,15	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,10	2,60	8,60	114,30	54-12р	2021
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	4,20	8,20	15,70	153,60	351	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,20	0,26	22,30	92,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,78	0,50	20,70	94,40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,98</b>	<b>23,56</b>	<b>111,66</b>	<b>787,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,27</b>	<b>35,79</b>	<b>197,80</b>	<b>1 315,13</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,40	16,05	19,09	282,41	214	2008
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	35	0,03	0,03	27,90	112,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	2021
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%	210	2,52	5,25	11,70	104,10	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,90</b>	<b>21,90</b>	<b>78,49</b>	<b>590,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	80	6,08	8,50	10,12	141,30	74	2018
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	200/5/15	4,16	4,18	20,11	134,60	95	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	247	19,11	13,75	29,19	317,55	315	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	114,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,78	0,50	20,70	94,40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>32,98</b>	<b>27,70</b>	<b>121,12</b>	<b>866,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,88</b>	<b>49,60</b>	<b>199,61</b>	<b>1 456,96</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	8,73	10,50	36,30	274,60	211	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20	1,69	3,63	29,28	156,50	2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,60	1,40	8,60	53,50	54-4гн	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,47	0,47	12,54	56,40	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>12,49</b>	<b>16,00</b>	<b>86,72</b>	<b>541,00</b>		
Обед							
ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80	1,00	7,10	5,40	89,50	54-16з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,65	5,70	6,48	95,80	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	12,90	15,10	19,10	264,00	285/365	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,70	0,10	37,00	151,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,78	0,50	20,70	94,40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,28</b>	<b>33,67</b>	<b>139,48</b>	<b>965,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,77</b>	<b>49,67</b>	<b>226,20</b>	<b>1 506,05</b>		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	170	20,28	15,34	32,90	351,00	225	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,54	3,17	14,64	105,25	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	3,50	15,68	109,40	54-23гн	2021
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ,МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА 2,5%	210	2,52	5,25	11,70	104,10	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,14</b>	<b>27,26</b>	<b>74,92</b>	<b>669,75</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	0,45	0,08	1,50	8,47	54-2з	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,43	3,95	9,46	83,60	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12,20	10,80	17,40	216,00	233	2008

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	5,30	20,30	141,00	335	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	0,00	0,00	22,00	88,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	1,78	0,50	20,70	84,40	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,65	0,57	13,10	64,35	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	810	21,61	21,20	104,46	695,82		
Всего за день:		52,75	48,46	179,38	1 365,57		