

Согласовано

с мед. работником  
Монгуш А.Б. *Монгуш*

Утверждаю:

директор МБОУ ДО КЦДЮТТ г.Чадан.  
Кыргыс О.С. *Кыргыс*

**14 дневное циклическое меню для стационарных организаций отдыха и оздоровления детей**

| Прием пищи | Наименование блюда                   | Выход блюда с 7 до 11 лет | Выход блюда дети старше 11 лет | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамин С мг | № рецептуры | № тех карты | % от общего каллоража |
|------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------|
|            |                                      |                           |                                | Б                    | Ж     | У      |                |              |             |             |                       |
| 1          | 2                                    | 3                         |                                | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8            | 9           |             |                       |
| 1 День     |                                      |                           |                                |                      |       |        |                |              |             |             |                       |
| Завтрак:   | Масло порциями                       | 10                        | 10                             | 0                    | 8,2   | 0,1    | 75             |              | 14          | № 6.10      |                       |
|            | Сыр порциями                         | 15                        | 20                             | 4,64                 | 5,9   | 0      | 72,8           | 0,14         | 15          | № 6.9       |                       |
|            | Каша ячневая с маслом сливочным      | 220                       | 250                            | 6,5                  | 10,2  | 38,6   | 271,4          |              | 173         | № 7.5       |                       |
|            | Какао с молоком                      | 200                       | 200                            | 3,52                 | 3,72  | 25,49  | 145,2          | 1,3          | 959         | № 11.1      |                       |
|            | Хлеб пшеничный                       | 60                        | 100                            | 8,00                 | 0,8   | 49,2   | 235            |              | к/к         | № 10.7      |                       |
|            | Итого завтрак                        |                           |                                | 22,66                | 28,82 | 113,39 | 799,4          | 1,44         |             |             | 29                    |
| 2 завтрак  | мандарин                             | 200                       | 250                            | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94             |              | №10.5       | № 13.1      |                       |
| Обед:      | Винегрет                             | 70                        | 80                             | 1,24                 | 10,14 | 7,47   | 130            | 9,36         | 68          | № 9.2       |                       |
|            | Суп с гороховый с мясом и картофелем | 250                       | 350                            | 11                   | 5,2   | 28,8   | 171            | 10,5         | 102         | № 1.1       |                       |

|                             |                                           |     |      |        |       |        |         |       |       |        |    |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----|------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
|                             | Котлеты из говядины                       | 90  | 100  | 10,09  | 8,67  | 9,25   | 155     | 0,56  | 268   | № 2.1  |    |
|                             | Соус томатный                             | 30  | 40   | 0,44   | 0,8   | 2,48   | 19,20   | 0,28  | 333   | № 12.1 |    |
|                             | Гречка рассыпчатая                        | 150 | 200  | 9,31   | 10,72 | 45,72  | 210     | 0     | 0,303 | № 7.2  |    |
|                             | Чай с сахаром                             | 200 | 200  | 0      | 0     | 26     | 106     | 1,8   | 350   | № 11.7 |    |
|                             | Хлеб ржаной                               | 80  | 120  | 8      | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |    |
|                             | Итого обед                                |     |      | 40,08  | 36,53 | 159,72 | 979,2   | 22,5  |       |        | 36 |
| Полдни<br>к:                | Запеканка из творога со сгущ<br>молоком   | 100 | 100  | 15     | 11,15 | 20,6   | 112     | 0,2   | 222   | № 11.8 |    |
|                             | Сок яблочный                              | 200 | 200  | 1      | 0,2   | 20,2   | 92      |       | к/к   | № 13.3 |    |
|                             | Итого полдник                             |     |      | 16     | 11,35 | 40,8   | 204     | 0,2   |       |        | 7  |
| Ужин:                       | Рыба припущенная со<br>сметанным соусом   | 110 | 130  | 20,65  | 11,68 | 3,35   | 200     | 2,73  | 227   | № 4.1  |    |
|                             | Картофель тушёный с луком                 |     | 100  | 3,2    | 5,2   | 22,8   | 151,36  | 21,75 | 145   | №8.5   |    |
|                             | Чай с сахаром и лимоном                   | 200 | 200  | 0,04   | 0     | 15,12  | 59      | 2     | 377   | № 11.5 |    |
|                             | Хлеб пшеничный                            | 50  | 100  | 8      | 0,8   | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|                             | Итого ужин                                |     |      | 31,89  | 17,68 | 90,27  | 645,36  | 26,48 |       |        | 24 |
| Ужин 2                      | Кефир 2,5%                                | 200 | 200  | 5,8    | 5     | 8      | 106     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                             | Итого ужин 2                              |     |      | 5,8    | 5     | 8      | 106     | 1,4   |       |        | 4  |
| Итого за<br>первый<br>день: |                                           |     |      | 116,43 | 99,38 | 412,18 | 2733,96 | 52,02 |       |        |    |
|                             | Среднедневная<br>сбалансированность       |     |      | 1      | 1     | 4      |         |       |       |        |    |
| 2 День                      |                                           |     |      |        |       |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:                    | Масло порциями                            | 10  | 10   | 0      | 8,2   | 0,1    | 75      |       | 14    | № 6.10 |    |
|                             | Яйцо вареное                              | 1шт | 1 шт | 5,1    | 4,6   | 0,3    | 63      | 0     | 209   | № 5.2  |    |
|                             | Каша овсяная вязкая с маслом<br>сливочным | 220 | 250  | 6      | 10    | 37,3   | 262,5   | 0     | 173   | № 7.3  |    |

|                           |                                             |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
|---------------------------|---------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
|                           | Кофейный напиток                            | 200 | 200 | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175     | 1,8   | 379   | № 11.2 |    |
|                           | Хлеб пшеничный                              | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |    |
|                           | Итого завтрак                               |     |     | 26,3  | 30,9  | 110,07 | 810,5   | 1,8   |       |        | 26 |
| 2<br>завтрак              | Яблоки                                      | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед:                     | Салат из отварной свеклы и зеленым горошком | 70  | 80  | 1,41  | 5,08  | 9,02   | 87,4    | 32,45 | 45    | № 9.5  |    |
|                           | Рассольник со сметаной                      | 250 | 350 | 6,6   | 11    | 28,8   | 261,71  | 11,2  | 96    | № 1.2  |    |
|                           | Голень тушёная соус сметанный               | 110 | 130 | 22,4  | 18,23 | 7,03   | 281,25  | 0,68  | 290   | № 3.1  |    |
|                           | Рис рассыпчатый                             | 150 | 200 | 4,8   | 5,76  | 50,04  | 284     | 0     | 302   | № 7.1  |    |
|                           | Компот из сухофруктов                       | 200 | 200 | 0,51  | 0     | 25,23  | 103     | 0,46  | 349   | № 11.6 |    |
|                           | Хлеб ржаной                                 | 80  | 120 | 8     | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |    |
|                           | Итого обед                                  |     |     | 43,72 | 41,07 | 160,12 | 1205,36 | 44,33 |       |        | 38 |
| Полдн<br>к:               | Булочка обсыпная с повидлом                 | 90  | 90  | 7,56  | 13,4  | 62,2   | 257,8   | 0     | 426   | № 10.1 |    |
|                           | Напиток из шиповника                        | 200 | 200 | 0,38  | 0,17  | 20,35  | 126     | 156   | 388   | № 11.8 |    |
|                           | Итого полдник                               |     |     | 7,94  | 13,57 | 82,55  | 383,8   | 156   |       |        | 12 |
| Ужин:                     | Фрикадельки                                 | 90  | 100 | 12,05 | 7,21  | 10,22  | 155     | 1,2   | 280   | № 2.3  |    |
|                           | Капуста тушёная                             | 220 | 250 | 5     | 8,3   | 23     | 188     | 42,6  | 139   | № 9.1  |    |
|                           | Чай с сахаром                               | 200 | 200 | 0     | 0     | 14,97  | 57      | 0     | 375   | № 11.4 |    |
|                           | Хлеб пшеничный                              | 50  | 100 | 8     | 0,8   | 49     | 235     |       | 12,40 | №10.7  |    |
|                           | Итого ужин                                  |     |     | 25,05 | 16,31 | 97,19  | 635     | 43,8  |       |        | 20 |
| Ужин2                     | Ряженка 2,5%                                | 200 | 200 | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                           | Итого ужин 2                                |     |     | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   |       |        | 4  |
| Итого за<br>2-ой<br>день: |                                             |     |     | 108,8 | 108,3 | 457,9  | 3152,7  | 247,3 |       |        |    |
|                           | Среднедневная<br>сбалансированность         |     |     | 1     | 1     | 4      |         |       |       |        |    |

|              |                                                                    |     |      |       |       |       |         |       |       |            |    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|------------|----|
| 3 День       |                                                                    |     |      |       |       |       |         |       |       |            |    |
| Завтрак:     | Масло порциями                                                     | 10  | 10   | 0     | 8,2   | 0,1   | 75      | 0     | 14    | № 6.10     |    |
|              | Сырники из творога                                                 | 70  | 80   | 10,2  | 5,1   | 11,2  | 204,8   | 2,6   |       | № 71       |    |
|              | Каша пшеничная                                                     | 220 | 250  | 14    | 12,5  | 67,1  | 438,6   | 0     | 349   | № 7.4      |    |
|              | Чай с молоком                                                      | 200 | 200  | 1,4   | 16,4  | 16,4  | 86      | 0     | 945   | №11.1<br>3 |    |
|              | Хлеб пшеничный                                                     | 60  | 100  | 8,00  | 0,8   | 49,2  | 235     |       | к/к   | № 10.7     |    |
|              | Итого завтрак                                                      |     |      | 33,6  | 43    | 144   | 1039,4  | 2,6   |       |            | 32 |
| 2<br>завтрак | Бананы                                                             | 200 | 250  | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 94      |       | №10.5 | № 13.1     |    |
| Обед:        | Винегрет                                                           | 50  | 50   | 1     | 0,4   | 2,3   | 21      | 5     | 70    | № 9.8      |    |
|              | Щи из свежей капусты с<br>картофелем с мясом говядины,<br>сметаной | 250 | 350  | 6,4   | 8,5   | 17,8  | 200,47  | 14,1  | 99    | № 1.3      |    |
|              | Гуляш                                                              | 90  | 100  | 15,02 | 13,25 | 4,2   | 333     | 1,53  | 246   | № 2.4      |    |
|              | Перловка                                                           | 150 | 200  | 5,94  | 5,8   | 42,2  | 244,8   |       | 302   | № 7.1      |    |
|              | Компот из кураги                                                   | 200 | 200  | 1,2   | 0     | 27,6  | 111     | 0,92  | 350   | № 11.7     |    |
|              | Хлеб ржаной                                                        | 80  | 120  | 8     | 1     | 40    | 188     |       |       | № 10.6     |    |
|              | Итого обед                                                         | 820 | 1020 | 37,56 | 28,95 | 134,1 | 1098,27 | 21,55 |       |            | 34 |
| Полдни<br>к: | Манник соус сметанный                                              | 90  | 90   | 10    | 15    | 95    | 271     | 0,6   | 112   | № 10.3     |    |
|              | Чай с сахаром                                                      | 200 | 200  | 0     | 0     | 13    | 49,8    | 0,69  | 135   | №11.1<br>4 |    |
|              | Итого полдник                                                      |     |      | 10    | 15    | 108   | 320,8   | 1,29  |       |            | 10 |
| Ужин         | окорочка тушенная с соусом                                         | 90  | 100  | 15,45 | 16,93 | 1,12  | 200     |       | 243   | № 2.6      |    |
|              | Макаронные изделия отварные<br>с маслом                            | 220 | 250  | 6,46  | 9,5   | 36,1  | 256,5   |       | 203   | № 8.4      |    |
|              | Чай с сахаром                                                      | 200 | 220  |       |       |       |         |       |       |            |    |
|              | Хлеб пшеничный                                                     | 50  | 100  | 8     | 0,8   | 49    | 235     |       | 12,40 | №10.7      |    |
|              | Итого ужин                                                         |     |      | 29,91 | 27,23 | 86,22 | 691,5   |       |       |            | 21 |

|                     |                                  |     |     |        |        |        |         |       |       |         |    |
|---------------------|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|---------|----|
| Ужин 2              | Кефир 3,5%                       | 200 | 200 | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.7   |    |
|                     | Итого ужин 2                     |     |     | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   |       |         |    |
| Итого за 3-ий день: |                                  |     |     | 116,87 | 120,58 | 480,32 | 3267,97 | 26,84 |       |         |    |
|                     | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1      | 1      | 4      |         |       |       |         |    |
| 4 День              |                                  |     |     |        |        |        |         |       |       |         |    |
| Завтрак:            | Масло (порциями)                 | 10  | 10  | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10  |    |
|                     | Сыр порциями                     | 15  | 20  | 4,64   | 5,9    | 0      | 72,8    | 0,14  | 15    | № 6.9   |    |
|                     | Каша ячневая с маслом сливочным  | 220 | 250 | 6,5    | 10,2   | 38,6   | 271,4   |       | 173   | № 7.7   |    |
|                     | Какао с молоком                  | 200 | 200 | 3,52   | 3,72   | 25,49  | 145,2   | 1,3   | 959   | № 11.1  |    |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 60  | 100 | 8,00   | 0,8    | 49,2   | 235     |       | к/к   | №10.7   |    |
|                     | Итого завтрак                    |     |     | 22,66  | 28,82  | 113,39 | 799,4   | 1,44  |       |         | 27 |
| 2 завтрак           | Виноград                         | 200 | 250 | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1  |    |
| Обед                | Винегрет                         | 50  | 100 | 1,24   | 10,14  | 7,47   | 130     | 9,36  | 68    | № 9.2   |    |
|                     | Суп с крупой на костном бульоне  | 250 | 350 | 22,35  | 19,92  | 24     | 364,3   | 11,55 | 101   | № 1.6   |    |
|                     | Котлеты рыбные                   | 120 | 120 | 20,78  | 11,2   | 9,95   | 140     | 0,41  | 234   | № 4.2   |    |
|                     | Картофельное пюре                | 180 | 180 | 3,6    | 7,77   | 16,8   | 156,6   | 20,95 | 312   | № 8.1   |    |
|                     | Соус сметанный                   | 30  | 30  | 0,57   | 1,56   | 1,71   | 23,4    |       | 330   | № 12.2  |    |
|                     | Компот из свежих фруктов         | 200 | 200 | 0,2    | 0,2    | 22,3   | 110     | 0,46  | 859   | №11.1 2 |    |
|                     | хлеб ржаной                      | 80  | 120 | 8      | 1      | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6  |    |
|                     | Итого обед                       |     |     | 56,74  | 51,79  | 122,23 | 1112,3  | 42,27 |       |         | 37 |
| Полдник             | Сок фруктовый                    | 200 | 200 | 1      | 0,2    | 20,2   | 92      |       | к/к   | № 13.3  |    |
|                     | Пирожок с изюмом                 | 50  | 90  | 5,9    | 5,9    | 29,8   | 207,5   | 7     | 406   | №10.5   |    |
|                     | Итого полдник                    |     |     | 6,9    | 6,1    | 50     | 299,5   |       |       |         | 10 |

|                     |                                                |       |     |        |        |        |         |       |       |        |    |
|---------------------|------------------------------------------------|-------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
| Ужин                | Мясо отварное                                  | 80    | 100 | 28,46  | 3,83   | 0,56   | 150     | 0,56  | 532   | №2.9   |    |
|                     | Овощное рагу                                   | 220   | 250 | 4,63   | 10,74  | 28,39  | 221,74  | 19,63 | 143   | №9.11  |    |
|                     | Чай с сахаром и лимоном                        | 200   | 200 | 0,04   | 0      | 15,12  | 59      | 2     | 377   | № 11.5 |    |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 100 | 8      | 0,8    | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|                     | Итого ужин                                     |       |     | 41,13  | 15,37  | 93,07  | 665,74  |       |       |        | 22 |
| Ужин 2              | Снежок 2,5%                                    | 200   | 200 | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                     | Итого ужин 2                                   |       |     | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     |       |       |        | 4  |
| Итого за 4-ий день: |                                                |       |     | 133,23 | 108,48 | 386,69 | 2994,94 | 43,71 |       |        |    |
|                     | Среднедневная сбалансированность               |       |     | 1      | 1      | 4      |         |       |       |        |    |
| 5 День              |                                                |       |     |        |        |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:            | Масло порциями                                 | 10    | 10  | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      |       | 14    | № 6.10 |    |
|                     | Бутерброд с маслом                             | 100/5 | 100 | 6,79   | 9,2    | 3,14   | 135,9   | 0,78  | 210   | №5.1   |    |
|                     | Каша геркулес молочная с маслом сливочным      | 200   | 250 | 6      | 10     | 37,3   | 262,5   | 0     | 173   | № 7.3  |    |
|                     | Кофейный напиток                               |       |     | 7,2    | 7,3    | 23,17  | 175     | 1,8   | 116   | № 11.2 |    |
|                     | хлеб пшеничный                                 | 30    | 70  | 5,60   | 0,56   | 34,3   | 164,5   |       | к/к   | № 10.7 |    |
|                     | Итого завтрак                                  |       |     | 25,59  | 35,26  | 98,01  | 812,9   | 2,58  |       | №8     | 27 |
| 2 завтрак           | Мандарины                                      | 200   | 250 | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед                | Салат Винегрет                                 | 100   | 100 | 1      | 0,4    | 2,3    | 21      | 5     | 71    | № 9.9  |    |
|                     | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной | 250   | 350 | 3,3    | 2,48   | 2,48   | 281,6   | 13,26 | 82    | № 1.4  |    |
|                     | курица отварная                                | 100   | 100 | 22,6   | 17     | 7      | 244     | 1,4   | 288   | № 3.2  |    |
|                     | Рис рассыпчатый                                | 150   | 200 | 4,8    | 5,76   | 50,04  | 284     | 0     | 302   | № 7.1  |    |
|                     | Компот из сухофруктов                          | 200   | 200 | 0,51   | 0      | 25,23  | 103     | 0,46  | 349   | № 11.6 |    |

|                           |                                      |     |     |        |       |        |        |       |       |            |    |
|---------------------------|--------------------------------------|-----|-----|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------------|----|
|                           | Хлеб ржаной                          | 80  | 120 | 8      | 1     | 40     | 188    |       | №12.6 | № 10.6     |    |
|                           | Итого обед                           |     |     | 40,21  | 26,64 | 127,05 | 1121,6 |       |       |            | 38 |
| Полдни<br>к               | Пряники                              | 50  | 50  | 1,6    | 1,4   | 40,05  | 179,2  |       | к/к   | №10.8      |    |
|                           | Напиток из шиповника                 | 200 | 200 | 0,38   | 0,17  | 20,35  | 126    | 156   | 388   | № 11.8     |    |
|                           | Итого полдник                        |     |     | 1,98   | 1,57  | 60,4   | 305,2  |       |       |            | 10 |
| Ужин                      | Рыба припущенная со сметанным соусом | 110 | 130 | 20,65  | 11,68 | 3,35   | 200    | 2,73  | 227   | № 4.1      |    |
|                           | Картофель отварной                   | 100 | 180 | 3,2    | 7     | 23,34  | 138,8  | 24,11 | 125   | №8.2       |    |
|                           | Чай с сахаром                        | 200 | 200 | 0      | 0     | 14,97  | 57     | 0     | 375   | № 11.4     |    |
|                           | хлеб пшеничный                       | 50  | 100 | 8      | 0,8   | 49     | 235    |       | 12,40 | № 10.6     |    |
|                           | Итого ужин                           |     |     | 31,85  | 19,48 | 90,66  | 630,8  |       |       |            | 21 |
| Ужин 2                    | Кефир 2.5%                           | 200 | 200 | 5,8    | 6,4   | 8      | 118    | 1,4   | 389   | № 6.8      |    |
|                           | Итого ужин2                          |     |     | 5,8    | 6,4   | 8      | 118    |       |       |            | 4  |
| Итого за<br>5-ий<br>день: |                                      |     |     | 105,43 | 89,35 | 384,12 | 2988,5 |       |       |            |    |
|                           | Среднедневная сбалансированность     |     |     | 1      | 1     | 4      |        |       |       |            |    |
| 6 День                    |                                      |     |     |        |       |        |        |       |       |            |    |
| Завтрак                   | Масло порциями                       | 10  | 10  | 0      | 8,2   | 0,1    | 75     | 0     | 14    | № 6.10     |    |
|                           | Сырники из творога                   | 70  | 80  | 10,2   | 5,1   | 11,2   | 204,8  | 2,6   |       | № 71       |    |
|                           | Каша пшённая                         | 220 | 250 | 14     | 12,5  | 67,1   | 438,6  | 0     | 349   | № 7.4      |    |
|                           | Чай с молоком                        | 200 | 200 | 1,4    | 16,4  | 16,4   | 86     | 0     | 945   | №11.1<br>3 |    |
|                           | Хлеб пшеничный                       |     | 35  | 2,80   | 0,02  | 17,15  | 82,25  |       | к/к   | № 10.7     |    |
|                           | Итого завтрак                        |     |     | 28,40  | 42,22 | 111,95 | 886,65 | 2,6   |       |            | 30 |
| 2<br>завтрак              | Яблоки                               | 200 | 250 | 0,8    | 0,8   | 19,6   | 94     |       | №10.5 | № 13.1     |    |

[illegible]

|           |                                      |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
|-----------|--------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
| Завтрак   | Масло порциями                       | 10  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.9  |    |
|           | Сыр порциями                         | 15  | 20  | 4,64  | 5,9   | 0      | 72,8    | 0,14  | 15    | № 6.9  |    |
|           | Каша ячневая с маслом сливочным      | 220 | 250 | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |       | 173   | № 7.4  |    |
|           | Какао с молоком                      | 200 | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3   | 959   | № 11.1 |    |
|           | Хлеб пшеничный                       | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |    |
|           | Итого завтрак                        |     |     | 22,66 | 28,82 | 113,39 | 799,4   | 1,44  |       |        | 25 |
| 2 завтрак | Бананы                               | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед      | Салат из отварной свеклы с чесноком  | 70  | 80  | 1,04  | 10,07 | 8,75   | 128     | 4     | 62    | №9.3   |    |
|           | Суп –лапша домашний, с мясом         | 250 | 350 | 16,63 | 11,03 | 24,96  | 215,93  | 15,03 | 98    | № 1.8  |    |
|           | Гуляш                                | 90  | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53  | 246   | № 2.4  |    |
|           | Перловка                             | 150 | 200 | 5,94  | 5,8   | 42,2   | 244,8   |       | 302   | № 7.1  |    |
|           | Компот из свежих фруктов             | 200 | 200 | 0,2   | 0,2   | 22,3   | 110     | 0,46  | 859   | №11.1  | 2  |
|           | Хлеб ржаной                          | 80  | 120 | 8     | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |    |
|           | Итого обед                           |     |     | 46,83 | 41,35 | 142,41 | 1219,73 | 20,56 |       |        | 38 |
| Полдник   | Печенье сливочное                    | 90  | 90  | 7,56  | 13,4  | 62,2   | 257,8   | 0     | 426   | № 10.1 |    |
| к         | Сок фруктовый                        | 200 | 200 | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |       | к/к   | № 13.3 |    |
|           | Итого полдник                        |     |     | 8,56  | 13,6  | 82,4   | 349,8   | 0     |       |        | 11 |
| Ужин      | Мясо отварное                        |     | 93  | 15,45 | 16,93 | 1,12   | 199,95  | 0     | 243   | №2.8   |    |
|           | Макаронные изделия отварные с маслом | 220 | 250 | 6,46  | 9,5   | 36,1   | 256,5   |       | 203   | №8,4   |    |
|           | Чай с сахаром и лимоном              | 200 | 200 | 0,04  | 0     | 15,12  | 59      | 2     | 377   | № 11.5 |    |
|           | хлеб пшеничный                       | 50  | 100 | 8     | 0,8   | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|           | Итого ужин                           |     |     | 29,95 | 27,23 | 101,34 | 750,45  | 2     |       |        | 23 |
| Ужин 2    | Снежок 2.5%                          | 200 | 200 | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|           | Итого ужин 2                         |     |     | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     |       |       |        | 4  |

|                    |                                              |     |     |       |       |        |         |       |       |        |   |
|--------------------|----------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---|
| Итого за 7-й день: |                                              |     |     | 113,8 | 117,4 | 447,54 | 3237,38 | 24    |       |        |   |
|                    | Среднедневная сбалансированность             |     |     | 1     | 1     | 4      |         |       |       |        |   |
| 8 день             |                                              |     |     |       |       |        |         |       |       |        |   |
| Завтрак            | Масло порциями                               | 10  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10 |   |
|                    | Сырники из творога                           | 100 | 100 | 6,79  | 9,2   | 3,14   | 135,9   | 0,78  | 210   | №5.1   |   |
|                    | Каша пшенная                                 | 220 | 250 | 6     | 10    | 37,3   | 262,5   | 0     | 173   | № 7.3  |   |
|                    | Чай с молоком                                | 200 | 200 | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175     | 1,8   | 116   | № 11.2 |   |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |   |
|                    | Итого завтрак                                |     |     | 27,99 | 35,5  | 112,91 | 883,4   | 2,58  |       |        | 7 |
| 2 завтрак          | Мандарины                                    | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |   |
| Обед               | Салат из отварной моркови с зеленым горошком | 70  | 80  | 1,24  | 10,14 | 7,47   | 130     | 9,36  | 68    | № 9.2  |   |
|                    | Рассольник со сметаной                       | 250 | 350 | 4,54  | 12,76 | 23,4   | 232,8   | 0     | 113   | № 1.9  |   |
|                    | Куры тушенная соус красный                   | 110 | 130 | 11,64 | 15    | 10,8   | 90      | 0     | 228   | № 4.3  |   |
|                    | Рис рассыпчатый                              | 180 | 180 | 3,6   | 7,77  | 16,8   | 156,6   | 20,95 | 312   | № 8.1  |   |
|                    | Компот из кураги                             | 200 | 200 | 0     | 0     | 26     | 106     | 1,8   | 350   | № 11.7 |   |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 80  | 120 | 8     | 1     | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |   |
|                    | Итого обед                                   |     |     | 29,02 | 46,67 | 124,47 | 903,4   | 32,11 |       |        | 7 |
| Полдник            | Пирожок с изюмом                             | 50  | 50  | 1,6   | 1,4   | 40,05  | 179,2   |       | к/к   | №10.8  |   |
|                    | Напиток из чернослива                        | 200 | 200 | 0,38  | 0,17  | 20,35  | 126     | 156   | 388   | № 11.8 |   |
|                    | Итого полдник                                |     |     | 1,98  | 1,57  | 60,4   | 305,2   | 156   |       |        | 3 |
| Ужин               | Котлеты рыбные запеченные                    | 80  | 100 | 28,46 | 3,83  | 0,56   | 150     | 0,56  | 532   | №2.9   |   |

|                    |                                              |     |     |        |        |         |          |        |       |        |    |
|--------------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|----------|--------|-------|--------|----|
|                    | Картофель тушеный с луком                    | 220 | 250 | 4,63   | 10,74  | 28,39   | 221,74   | 19,63  | 143   | №9.11  |    |
|                    | Чай с сахаром                                | 200 | 200 | 0      | 0      | 14,97   | 57       | 0      | 375   | № 11.4 |    |
| Полдник            | Хлеб пшеничный                               | 50  | 100 | 8      | 0,8    | 49      | 235      |        | 12,40 | № 10.7 |    |
|                    | Итого ужин                                   |     |     | 346,17 | 369,31 | 1378,3  | 9916,02  | 430,97 |       |        | 82 |
|                    | Кефир 2.5%                                   | 200 | 200 | 5,8    | 6,4    | 8       | 118      | 1,4    | 389   | № 6.8  |    |
|                    | Итого ужин 2                                 |     |     | 5,8    | 6,4    | 8       | 118      | 1,4    |       |        | 1  |
| Итого за 8-й день: |                                              |     |     | 410,96 | 459,45 | 1684,08 | 12126,02 |        |       |        |    |
|                    | Среднедневная сбалансированность             |     |     | 1      | 1      | 4       |          |        |       |        |    |
| 9 День             |                                              |     |     |        |        |         |          |        |       |        |    |
| Завтрак            | Масло порциями                               | 10  | 10  | 0      | 8,2    | 0,1     | 75       |        | 14    | № 6.10 |    |
|                    | Бутерброд сыром с маслом                     | 70  | 80  | 10,2   | 5,1    | 11,2    | 204,8    | 2,6    |       | № 71   |    |
|                    | Каша ячневая с маслом сливочным              | 220 | 250 | 14     | 12,5   | 67,1    | 438,6    | 0      | 349   | № 7.4  |    |
|                    | Какао с молоком                              | 200 | 200 | 1,4    | 16,4   | 16,4    | 86       | 0      | 945   | №11.13 |    |
|                    | хлеб пшеничный                               | 60  | 100 | 8,00   | 0,8    | 49,2    | 235      |        | к/к   | № 10.7 |    |
|                    | Итого завтрак                                |     |     | 33,6   | 34,8   | 143,9   | 964,4    | 2,6    |       |        | 30 |
| 2 завтрак          | Яблоки                                       | 200 | 250 | 0,8    | 0,8    | 19,6    | 94       |        | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед               | Салат отварной свекольный с зеленым горошком | 70  | 80  | 20,01  | 8,13   | 6,46    | 107      | 6,9    | 60    | № 9.3  |    |
|                    | Рассольник со сметаной                       | 250 | 350 | 6,6    | 11     | 28,8    | 261,71   | 11,2   | 96    | № 1.2  |    |
|                    | Тефтели соус сметанный                       | 110 | 130 | 22,4   | 18,23  | 7,03    | 281,25   | 0,68   | 290   | № 3.1  |    |
|                    | Гарнир рис                                   | 150 | 200 | 4,8    | 5,76   | 50,04   | 284      | 0      | 302   | № 7.1  |    |
|                    | Компот из сухофруктов                        | 200 | 200 | 0,51   | 0      | 25,23   | 103      | 0,46   | 349   | №11.6  |    |

|                     |                                  |     |     |        |        |        |         |       |       |            |    |
|---------------------|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|------------|----|
|                     | Хлеб ржаной                      | 80  | 120 | 8      | 1      | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6     |    |
|                     | Итого обед                       |     |     | 62,32  | 44,12  | 157,56 | 1224,96 | 18,78 |       |            | 38 |
| Полдник             | Блины со сметаной                | 50  | 90  | 5,9    | 5,9    | 29,8   | 207,5   | 7     | 406   | №10.5      |    |
|                     | Сок                              | 200 | 200 | 0,53   | 0      | 28,26  | 113     | 0,69  | 348   |            |    |
|                     | Итого полдник                    |     |     | 5,9    | 5,9    | 58,06  | 320,5   | 7,69  |       |            | 10 |
| Ужин                | Котлеты рыбные запечённые        | 110 | 120 | 15,96  | 5,64   | 11,51  | 160     | 0,51  | 255   | №4.4       |    |
|                     | Картофель тушёный с луком        |     | 100 | 3,2    | 5,2    | 22,8   | 151,36  | 21,75 | 145   | №8.5       |    |
|                     | чай с сахаром                    | 200 | 200 | 0      | 0      | 13     | 49,8    | 0,69  | 135   | №11.1<br>4 |    |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 50  | 100 | 8      | 0,8    | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7     |    |
|                     | Итого ужин                       |     |     | 27,16  | 11,64  | 96,31  | 596,16  | 22,95 |       |            | 18 |
|                     | Ряженка 2.5%                     | 200 | 200 | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8      |    |
| Ужин 2              | Итого ужин2                      |     |     | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   |       |            | 4  |
| Итого за 9-ий день: |                                  |     |     | 134,78 | 102,86 | 463,83 | 3224,02 | 53,42 |       |            |    |
|                     | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1      | 1      | 4      |         |       |       |            |    |
| 10 день             |                                  |     |     |        |        |        |         |       |       |            |    |
| Завтрак             | Масло порциями                   | 10  | 10  | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10     |    |
|                     | Омлет                            | 30  | 30  | 13,81  | 10,95  | 31,39  | 274,78  | 0,92  | 8     | № 2.7      |    |
|                     | Каша ячневая с маслом сливочным  | 220 | 250 | 6,5    | 10,2   | 38,6   | 271,4   |       | 173   | № 7.5      |    |
|                     | Какао с молоком                  | 200 | 200 | 3,52   | 3,72   | 25,49  | 145,2   | 1,3   | 959   | № 11.1     |    |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 60  | 100 | 8,00   | 0,8    | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7     |    |
|                     | Итого завтрак                    |     |     | 31,83  | 33,87  | 144,78 | 1001,38 | 2,22  |       |            | 31 |

|                            |                              |     |     |        |        |        |         |       |       |        |    |
|----------------------------|------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
| 2                          |                              |     |     |        |        |        |         |       |       |        |    |
| завтрак                    | Бананы                       | 200 | 250 | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед                       | Салат Оливье с мясом         | 100 | 100 | 1,56   | 9,7    | 10,05  | 133,2   | 11,16 | 52    | № 9.7  |    |
|                            | Суп –лапша домашний, с мясом | 250 | 350 | 18,6   | 12,01  | 28,59  | 221,26  | 11,98 | 71    | № 1.10 |    |
|                            | Гуляш из говядины            |     | 80  | 14,59  | 14,59  | 2,2    | 202,67  | 0,39  | 250   | № 2.5  |    |
|                            | Соус сметанный               | 30  | 30  | 0,57   | 1,56   | 1,71   | 23,4    |       | 330   | № 12.2 |    |
|                            | Макарон отварные             | 150 | 200 | 5,94   | 5,8    | 42,2   | 244,8   |       | 302   | № 7.1  |    |
|                            | Компот из кураги             | 200 | 200 | 1,2    | 0      | 27,6   | 111     | 0,92  | 350   | № 11.7 |    |
|                            | Хлеб ржаной                  | 80  | 120 | 8      | 1      | 40     | 188     |       | №12.6 |        |    |
|                            | Итого обед                   |     |     | 35,87  | 44,66  | 152,34 | 1124,33 | 24,45 |       |        | 34 |
| Полдн<br>к                 | Бублики                      | 90  | 90  | 10     | 15     | 95     | 271     | 0,6   | 112   | № 10.3 |    |
|                            | Сок абрикосовый              | 200 | 200 | 1      | 0,2    | 20,2   | 92      |       | к/к   | № 13.3 |    |
|                            | Итого полдник                |     |     | 11     | 15,2   | 115,2  | 363     | 0,6   |       |        | 11 |
| Ужин                       | Окорочка тушенная            | 110 | 100 | 22,06  | 18,23  | 5,88   | 276,5   | 0,03  | 293   | № 3.3  |    |
|                            | Гречка рассыпчатая           |     | 180 | 9,31   | 10,72  | 45,72  | 210     | 0     | 0,303 | № 7.2  |    |
|                            | Чай с сахаром и лимоном      | 200 | 200 | 0,04   | 0      | 15,12  | 59      | 2     | 377   | № 11.5 |    |
|                            | Хлеб пшеничный               | 50  | 100 | 8      | 0,8    | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
| Ужин 2                     | Итого ужин                   |     |     | 39,41  | 29,75  | 115,72 | 780,5   | 2,03  |       |        | 11 |
|                            | Кефир 2.5%                   | 200 | 200 | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                            | Итого ужин 2                 |     |     | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     |       |       |        | 4  |
| Итого за<br>10-ий<br>день: |                              |     |     | 118,11 | 123,48 | 528,04 | 3269,21 |       |       |        |    |
| 11 День                    |                              |     |     |        |        |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:                   | Масло порциями               | 10  | 10  | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      |       | 14    | № 6.10 |    |
|                            | Сыр порциями                 | 100 | 100 | 6,79   | 9,2    | 3,14   | 135,9   | 0,78  | 210   | №5.1   |    |

|                   |                                                    |        |        |        |       |        |        |        |       |         |    |
|-------------------|----------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|----|
| Итого за 11 день: |                                                    |        |        | 116,62 | 89,05 | 416,21 | 2954,3 | 223,84 |       |         |    |
|                   | Среднедневная сбалансированность                   |        |        | 1      | 1     | 4      |        |        |       |         |    |
| 12 День           |                                                    |        |        |        |       |        |        |        |       |         |    |
| Завтрак:          | масло порциями                                     | 10     | 10     | 0      | 8,2   | 0,1    | 75     |        | 14    | № 6.10  |    |
|                   | Бутерброд с сыром                                  | 15     | 20     | 4,64   | 5,9   | 0      | 72,8   | 0,14   | 15    | № 6.9   |    |
|                   | Каша пшеничная                                     | 220    | 250    | 14     | 12,5  | 67,1   | 438,6  | 0      | 349   | № 7.4   |    |
|                   | Чай сахаром и лимоном                              | 200    | 200    | 1,4    | 16,4  | 16,4   | 86     | 0      | 945   | №11.1 3 |    |
|                   | Хлеб пшеничный                                     | 60     | 100    | 8,00   | 0,8   | 49,2   | 235    |        | к/к   | № 10.7  |    |
|                   | Итого завтрак                                      |        |        | 28,04  | 43,8  | 132,8  | 907,4  | 0,14   |       |         | 30 |
| 2 завтрак         | Виноград                                           | 200    | 250    | 0,8    | 0,8   | 19,6   | 94     |        | №10.5 | № 13.1  |    |
| Обед:             | Салат Винегрет                                     | 70     | 80     | 1,41   | 5,08  | 9,02   | 87,4   | 32,45  | 45    | № 9.5   |    |
|                   | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом сметаной | 250    | 350    | 6,6    | 11    | 28,8   | 261,71 | 11,2   | 96    | № 1.2   |    |
|                   | Гуляш                                              | 110    | 120    | 15,96  | 5,64  | 11,51  | 160,5  | 0,51   | 255   |         |    |
|                   | Гречка рассыпчатая                                 | 180    | 180    | 3,6    | 7,77  | 16,8   | 156,6  | 20,95  | 312   | № 8.1   |    |
|                   | Компот из кураги                                   | 200    | 200    | 0,51   | 0     | 25,23  | 103    | 0,46   | 349   | № 11.6  |    |
|                   | Хлеб ржаной                                        | 80     | 120    | 8      | 1     | 40     | 188    |        | №12.6 | № 10.6  |    |
|                   | Итого обед                                         |        |        | 36,08  | 30,49 | 131,36 | 957,21 | 65,11  |       |         | 32 |
| Полдник:          | Пирожки запеченные с капустой                      | 100/10 | 100/10 | 15     | 11,15 | 20,6   | 112    | 0,2    | 222   | № 11.8  |    |
|                   | Чай с сахаром                                      | 200    | 200    | 0,53   | 0     | 28,26  | 113    | 0,69   | 348   |         |    |
|                   | Итого полдник                                      |        |        | 15     | 11,15 | 48,86  | 225    | 0,89   |       |         | 8  |
| Ужин:             | окорочка в томатно-сметанном соусе                 | 110    | 100    | 13,98  | 15,67 | 18,29  | 269,33 | 1,29   | 255   |         |    |

|                      |                                  |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
|----------------------|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
|                      | Картофель отварной               | 220 | 250 | 4,63  | 10,74 | 28,39  | 221,74  | 19,63 | 143   | №9.11  |    |
|                      | Чай с сахаром                    | 200 | 200 | 0     | 0     | 13     | 49,8    | 0,69  | 135   | №11.1  |    |
|                      | хлеб пшеничный                   | 50  | 100 | 8     | 0,8   | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|                      | Итого ужин                       |     |     | 26,61 | 27,21 | 108,68 | 775,87  | 21,61 |       |        | 26 |
| Ужин 2               | Снежок 2,5%                      | 200 | 200 | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                      | Итого ужин 2                     |     |     | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   |       |        | 4  |
| Итого за 12-ый день: |                                  |     |     | 111,5 | 119,1 | 429,7  | 2983,5  | 89,2  |       |        |    |
|                      | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1     | 1     | 4      |         |       |       |        |    |
| 13 День              |                                  |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:             | масло порциями                   | 10  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10 |    |
|                      | Бутерброд с сыром и маслом       | 30  | 30  | 13,81 | 10,95 | 31,39  | 274,78  | 0,92  | 8     | № 2.7  |    |
|                      | Каша ячневая с маслом сливочным  | 220 | 250 | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |       | 173   | № 7.5  |    |
|                      | Какао с молоком                  | 200 | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3   | 959   | № 11.1 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |    |
|                      | Итого завтрак                    |     |     | 31,83 | 33,87 | 144,78 | 1001,38 | 2,22  |       |        | 31 |
| 2 завтрак            | Апельсин                         | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед:                | Винегрет салат                   | 70  | 80  | 1     | 0,4   | 2,3    | 21      | 5     | 70    | № 9.8  |    |
|                      | Суп с крупой из говядины         | 250 | 350 | 6,4   | 8,5   | 17,8   | 200,47  | 14,1  | 99    | № 1.3  |    |
|                      | Котлеты из говядины              | 90  | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53  | 246   | № 2.4  |    |
|                      | Гречка рассыпчатая               |     | 180 | 9,31  | 10,72 | 45,72  | 210     | 0     | 0,303 | № 7.2  |    |

|                            |                                           |      |      |        |        |        |         |       |       |        |    |
|----------------------------|-------------------------------------------|------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
|                            | Компот из кураги                          | 200  | 200  | 1,2    | 0      | 27,6   | 111     | 0,92  | 350   | № 11.7 |    |
|                            | Хлеб ржаной                               | 80   | 120  | 8      | 1      | 40     | 188     |       | №12.6 | № 10.6 |    |
|                            | Итого обед                                | 690  | 1030 | 40,93  | 33,87  | 137,62 | 1063,47 | 21,55 |       |        | 33 |
| Полдн<br>к:                | Булочка обсыпная с повидлом               | 90   | 90   | 10     | 15     | 95     | 271     | 0,6   | 112   | № 10.3 |    |
|                            | Напиток из шиповника                      | 200  | 200  | 1      | 0,2    | 20,2   | 92      |       | к/к   | № 13.3 |    |
|                            | Итого полдник                             |      |      | 11     | 15,2   | 115,2  | 363     | 0,6   |       |        | 11 |
| Ужин                       | Тефтели                                   | 110  | 120  | 12,83  | 20,3   | 4,72   | 218     | 2,64  | 210   | №3.4   |    |
|                            | Капуста тушенная                          | 100  | 180  | 3,2    | 7      | 23,34  | 138,8   | 24,11 | 125   | №8.2   |    |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                   | 200  | 200  | 0,04   | 0      | 15,12  | 59      | 2     | 377   | № 11.5 |    |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 50   | 100  | 8      | 0,8    | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|                            | Итого ужин                                |      |      | 24,07  | 28,1   | 92,18  | 650,8   |       |       |        | 20 |
| Ужин 2                     | Кефир 3.5%                                | 200  | 200  | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.7  |    |
|                            | Итого ужин 2                              |      |      | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   |       |        |    |
| Итого<br>за 13-ый<br>день: |                                           |      |      | 113,63 | 117,44 | 497,78 | 3196,65 | 25,77 |       |        |    |
|                            | Среднедневная<br>сбалансированность       |      |      | 1      | 1      | 4      |         |       |       |        |    |
| 14 День                    |                                           |      |      |        |        |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:                   | Масло (порциями)                          | 10   | 10   | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10 |    |
|                            | Яйцо вареное                              | 1 шт | 1 шт | 5,1    | 4,6    | 0,3    | 63      | 0     | 209   | № 5.2  |    |
|                            | Каша овсяная вязкая с маслом<br>сливочным | 220  | 250  | 6      | 10     | 37,3   | 262,5   | 0     | 173   | № 7.3  |    |
|                            | Кофейный напиток                          | 200  | 200  | 7,2    | 7,3    | 23,17  | 175     | 1,8   | 379   | № 11.2 |    |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 60   | 100  | 8,00   | 0,8    | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |    |
|                            | Итого завтрак                             |      |      | 26,3   | 30,9   | 110,07 | 810,5   | 1,8   |       |        | 25 |
| 2<br>завтрак               | Яблоки                                    | 200  | 250  | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |

|                      |                                  |     |     |                |                |                |                 |               |       |        |           |
|----------------------|----------------------------------|-----|-----|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-------|--------|-----------|
| Обед                 | Винегрет                         | 70  | 80  | 1,24           | 10,14          | 7,47           | 130             | 9,36          | 68    | № 9.2  |           |
|                      | Суп овощной на костном бульоне   | 250 | 350 | 22,35          | 19,92          | 24             | 364,3           | 11,55         | 101   | № 1.6  |           |
|                      | Котлеты из говядины              | 110 | 80  | 10,09          | 8,67           | 9,25           | 155             | 0,56          | 268   | № 2.1  |           |
|                      | Рис рассыпчатый                  | 150 | 200 | 4,8            | 5,76           | 50,04          | 284             | 0             | 302   | № 7.1  |           |
|                      | Соус сметанный                   | 30  | 30  | 0,57           | 1,56           | 1,71           | 23,4            |               | 330   | №12.2  |           |
|                      | Компот из свежих фруктов         | 200 | 200 | 0,2            | 0,2            | 22,3           | 110             | 0,46          | 859   | №11.2  |           |
|                      | Хлеб ржаной                      | 80  | 120 | 8              | 1              | 40             | 188             |               | №12.6 | № 10.6 |           |
|                      | <b>Итого обед</b>                |     |     | <b>47,25</b>   | <b>47,25</b>   | <b>154,77</b>  | <b>1254,7</b>   | <b>20,91</b>  |       |        | <b>39</b> |
| Полдник              | Булочка обсыпная с повидлом      | 90  | 90  | 7,56           | 13,4           | 62,2           | 257,8           | 0             | 426   | № 10.1 |           |
|                      | Напиток из шиповника             | 200 | 200 | 0,38           | 0,17           | 20,35          | 126             | 156           | 388   | № 11.8 |           |
|                      | <b>Итого полдник</b>             |     |     | <b>7,94</b>    | <b>13,57</b>   | <b>82,55</b>   | <b>383,8</b>    | <b>156</b>    |       |        | <b>12</b> |
| Ужин                 | Тефтели                          | 90  | 80  | 12,05          | 7,21           | 10,22          | 155             | 0,56          | 279   | № 2.2  |           |
|                      | Капуста тушёная                  | 220 | 250 | 5              | 8,3            | 23             | 188             | 42,6          | 139   | № 9.1  |           |
|                      | Чай с сахаром                    | 200 | 200 | 0              | 0              | 14,97          | 57              | 0             | 375   | № 11.4 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 50  | 100 | 8              | 0,8            | 49             | 235             |               | 12,40 | № 10.7 |           |
|                      | <b>Итого ужин</b>                |     |     | <b>25,05</b>   | <b>16,31</b>   | <b>97,19</b>   | <b>635</b>      |               |       |        | <b>20</b> |
| Ужин 2               | снежок 3.5%                      | 200 | 200 | 5,8            | 6,4            | 8              | 118             | 1,4           | 389   | № 6.8  |           |
|                      | <b>Итого ужин 2</b>              |     |     | <b>5,8</b>     | <b>6,4</b>     | <b>8</b>       | <b>118</b>      |               |       |        | <b>4</b>  |
| Итого за 14-ый день: |                                  |     |     | 112,34         | 114,43         | 452,58         | 3202,00         | 178,71        |       |        |           |
|                      | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1              | 1              | 4              |                 |               |       |        |           |
|                      | <b>Итого за 14 дней</b>          |     |     | <b>1919,94</b> | <b>1895,81</b> | <b>7507,31</b> | <b>52299,10</b> | <b>985,54</b> |       |        |           |
|                      | <b>Среднедневная норма</b>       |     |     | <b>137,14</b>  | <b>135,42</b>  | <b>536,24</b>  | <b>3735,65</b>  | <b>70,40</b>  |       |        |           |
|                      | <b>Соотношение</b>               |     |     | <b>1</b>       | <b>1</b>       | <b>4</b>       |                 |               |       |        |           |

|                      |                              |     |     |        |        |        |         |       |      |
|----------------------|------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|
| 2                    |                              |     |     |        |        |        |         |       |      |
| завтрак              | Бананы                       | 200 | 250 | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 94      |       | №10  |
| Обед                 | Салат Оливье с мясом         | 100 | 100 | 1,56   | 9,7    | 10,05  | 133,2   | 11,16 | 52   |
|                      | Суп –лапша домашний, с мясом | 250 | 350 | 18,6   | 12,01  | 28,59  | 221,26  | 11,98 | 71   |
|                      | Гуляш из говядины            |     | 80  | 14,59  | 14,59  | 2,2    | 202,67  | 0,39  | 25   |
|                      | Соус сметанный               | 30  | 30  | 0,57   | 1,56   | 1,71   | 23,4    |       | 33   |
|                      | Макароны отварные            | 150 | 200 | 5,94   | 5,8    | 42,2   | 244,8   |       | 30   |
|                      | Компот из кураги             | 200 | 200 | 1,2    | 0      | 27,6   | 111     | 0,92  | 35   |
|                      | Хлеб ржаной                  | 80  | 120 | 8      | 1      | 40     | 188     |       | №12  |
|                      | Итого обед                   |     |     | 35,87  | 44,66  | 152,34 | 1124,33 | 24,45 |      |
| Полдник              | Бублики                      | 90  | 90  | 10     | 15     | 95     | 271     | 0,6   | 11   |
|                      | Сок абрикосовый              | 200 | 200 | 1      | 0,2    | 20,2   | 92      |       | к/л  |
|                      | Итого полдник                |     |     | 11     | 15,2   | 115,2  | 363     | 0,6   |      |
| Ужин                 | Окорочка тушенная            | 110 | 100 | 22,06  | 18,23  | 5,88   | 276,5   | 0,03  | 29   |
|                      | Гречка рассыпчатая           |     | 180 | 9,31   | 10,72  | 45,72  | 210     | 0     | 0,30 |
|                      | Чай с сахаром и лимоном      | 200 | 200 | 0,04   | 0      | 15,12  | 59      | 2     | 37   |
|                      | Хлеб пшеничный               | 50  | 100 | 8      | 0,8    | 49     | 235     |       | 12,4 |
| Ужин 2               | Итого ужин                   |     |     | 39,41  | 29,75  | 115,72 | 780,5   | 2,03  |      |
|                      | Кефир 2.5%                   | 200 | 200 | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     | 1,4   | 38   |
|                      | Итого ужин 2                 |     |     | 5,8    | 6,4    | 8      | 118     |       |      |
| Итого за 10-ий день: |                              |     |     | 118,11 | 123,48 | 528,04 | 3269,21 |       |      |
| 11 День              |                              |     |     |        |        |        |         |       |      |
| Завтрак:             | Масло порциями               | 10  | 10  | 0      | 8,2    | 0,1    | 75      |       | 14   |
|                      | Сыр порциями                 | 100 | 100 | 6,79   | 9,2    | 3,14   | 135,9   | 0,78  | 21   |

|              |                                             |     |     |       |       |        |       |      |       |        |    |
|--------------|---------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|------|-------|--------|----|
|              | Каша пшенная                                | 220 | 250 | 6     | 10    | 37,3   | 262,5 | 0    | 173   | № 7.3  |    |
|              | Чай с молоком                               | 200 | 200 | 7,2   | 7,3   | 23,17  | 175   | 1,8  | 379   | № 11.2 |    |
|              | Хлеб пшеничный                              | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235   |      | к/к   | № 10.7 |    |
|              | Итого завтрак                               |     |     | 27,99 | 35,5  | 112,91 | 883,4 | 2,58 |       |        | 30 |
| 2<br>завтрак | Мандарины                                   | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94    |      | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед:        | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью | 70  | 80  | 1,24  | 10,14 | 7,47   | 130   | 9,36 | 68    | № 9.2  |    |
|              | Рассольник со сметаной                      | 250 | 350 | 11    | 5,2   | 28,8   | 171   | 10,5 | 102   | № 1.1  |    |
|              | Котлеты рыбные                              | 90  | 80  | 12,05 | 7,21  | 10,22  | 155   | 0,56 | 279   | № 2.2  |    |
|              | Соус томатный                               |     | 40  | 0,44  | 0,8   | 2,48   | 19,20 | 0,28 | 333   | № 12.1 |    |
|              | Картофельное пюре                           | 220 | 250 | 5     | 8,3   | 23     | 188   | 42,6 | 139   | № 9.1  |    |
|              | Компот из свежих фруктов                    | 200 | 200 | 0,2   | 0,2   | 22,3   | 110   | 0,46 | 859   | №11.2  |    |
|              | Хлеб ржаной                                 | 80  | 120 | 8     | 1     | 40     | 188   |      | №12.6 | № 10.6 |    |
|              | Итого обед                                  |     |     | 37,93 | 32,85 | 134,27 | 961,2 | 63,3 |       |        | 33 |
| Полдни<br>к: | Запеканка из творога со<br>сгущ.молоком     | 50  | 50  | 1,6   | 1,4   | 40,05  | 179,2 |      | к/к   | №10.8  |    |
|              | Напиток из чернослива                       | 200 | 200 | 0,38  | 0,17  | 20,35  | 126   | 156  | 388   | № 11.8 |    |
|              | Итого полдник                               |     |     | 1,98  | 1,57  | 60,4   | 305,2 | 156  |       |        | 10 |
| Ужин:        | Мясо отварное                               | 80  | 100 | 28,46 | 3,83  | 0,56   | 150   | 0,56 | 532   | №2.9   |    |
|              | Макаронные изделия отварные<br>с маслом     | 220 | 250 | 6,46  | 9,5   | 36,1   | 256,5 |      | 203   | №8,4   |    |
|              | Чай с сахаром                               | 200 | 200 | 0     | 0     | 14,97  | 57    | 0    | 375   | № 11.4 |    |
|              | Хлеб пшеничный                              | 50  | 100 | 8     | 0,8   | 49     | 235   |      | 12,40 | № 10.7 |    |
|              | Итого ужин                                  |     |     | 42,92 | 14,13 | 100,63 | 698,5 | 0,56 |       |        | 24 |
| Ужин 2       | Ряженка 2.5%                                | 200 | 200 | 5,8   | 5     | 8      | 106   | 1,4  | 389   | № 6.8  |    |
|              | Итого ужин 2                                |     |     | 5,8   | 5     | 8      | 106   | 1,4  |       |        | 4  |

|                         |                                                       |            |            |        |       |        |        |        |       |            |    |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|------------|------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------------|----|
| Итого за<br>11<br>день: |                                                       |            |            | 116,62 | 89,05 | 416,21 | 2954,3 | 223,84 |       |            |    |
|                         | Среднедневная<br>сбалансированность                   |            |            | 1      | 1     | 4      |        |        |       |            |    |
| 12 День                 |                                                       |            |            |        |       |        |        |        |       |            |    |
| Завтрак:                | масло порциями                                        | 10         | 10         | 0      | 8,2   | 0,1    | 75     |        | 14    | № 6.10     |    |
|                         | Бутерброд с сыром                                     | 15         | 20         | 4,64   | 5,9   | 0      | 72,8   | 0,14   | 15    | № 6.9      |    |
|                         | Каша пшеничная                                        | 220        | 250        | 14     | 12,5  | 67,1   | 438,6  | 0      | 349   | № 7.4      |    |
|                         | Чай сахаром и лимоном                                 | 200        | 200        | 1,4    | 16,4  | 16,4   | 86     | 0      | 945   | №11.1<br>3 |    |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 60         | 100        | 8,00   | 0,8   | 49,2   | 235    |        | к/к   | № 10.7     |    |
|                         | Итого завтрак                                         |            |            | 28,04  | 43,8  | 132,8  | 907,4  | 0,14   |       |            | 30 |
| 2<br>завтрак            | Виноград                                              | 200        | 250        | 0,8    | 0,8   | 19,6   | 94     |        | №10.5 | № 13.1     |    |
| Обед:                   | Салат Винегрет                                        | 70         | 80         | 1,41   | 5,08  | 9,02   | 87,4   | 32,45  | 45    | № 9.5      |    |
|                         | Щи из свежей капусты с<br>картофелем с мясом сметаной | 250        | 350        | 6,6    | 11    | 28,8   | 261,71 | 11,2   | 96    | № 1.2      |    |
|                         | Гуляш                                                 | 110        | 120        | 15,96  | 5,64  | 11,51  | 160,5  | 0,51   | 255   |            |    |
|                         | Гречка рассыпчатая                                    | 180        | 180        | 3,6    | 7,77  | 16,8   | 156,6  | 20,95  | 312   | № 8.1      |    |
|                         | Компот из кураги                                      | 200        | 200        | 0,51   | 0     | 25,23  | 103    | 0,46   | 349   | № 11.6     |    |
|                         | Хлеб ржаной                                           | 80         | 120        | 8      | 1     | 40     | 188    |        | №12.6 | № 10.6     |    |
|                         | Итого обед                                            |            |            | 36,08  | 30,49 | 131,36 | 957,21 | 65,11  |       |            | 32 |
| Полдни<br>к:            | Пирожки запеченные с<br>капустой                      | 100/<br>10 | 100/<br>10 | 15     | 11,15 | 20,6   | 112    | 0,2    | 222   | № 11.8     |    |
|                         | Чай с сахаром                                         | 200        | 200        | 0,53   | 0     | 28,26  | 113    | 0,69   | 348   |            |    |
|                         | Итого полдник                                         |            |            | 15     | 11,15 | 48,86  | 225    | 0,89   |       |            | 8  |
| Ужин:                   | окорочка в томатно-сметанном<br>соусе                 | 110        | 100        | 13,98  | 15,67 | 18,29  | 269,33 | 1,29   | 255   |            |    |

|                      |                                  |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
|----------------------|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----|
|                      | Картофель отварной               | 220 | 250 | 4,63  | 10,74 | 28,39  | 221,74  | 19,63 | 143   | №9.11  |    |
|                      | Чай с сахаром                    | 200 | 200 | 0     | 0     | 13     | 49,8    | 0,69  | 135   | №11.1  |    |
|                      | хлеб пшеничный                   | 50  | 100 | 8     | 0,8   | 49     | 235     |       | 12,40 | № 10.7 |    |
|                      | Итого ужин                       |     |     | 26,61 | 27,21 | 108,68 | 775,87  | 21,61 |       |        | 26 |
| Ужин 2               | Снежок 2,5%                      | 200 | 200 | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   | 389   | № 6.8  |    |
|                      | Итого ужин 2                     |     |     | 5,8   | 6,4   | 8      | 118     | 1,4   |       |        | 4  |
| Итого за 12-ый день: |                                  |     |     | 111,5 | 119,1 | 429,7  | 2983,5  | 89,2  |       |        |    |
|                      | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1     | 1     | 4      |         |       |       |        |    |
| 13 День              |                                  |     |     |       |       |        |         |       |       |        |    |
| Завтрак:             | масло порциями                   | 10  | 10  | 0     | 8,2   | 0,1    | 75      | 0     | 14    | № 6.10 |    |
|                      | Бутерброд с сыром и маслом       | 30  | 30  | 13,81 | 10,95 | 31,39  | 274,78  | 0,92  | 8     | № 2.7  |    |
|                      | Каша ячневая с маслом сливочным  | 220 | 250 | 6,5   | 10,2  | 38,6   | 271,4   |       | 173   | № 7.5  |    |
|                      | Какао с молоком                  | 200 | 200 | 3,52  | 3,72  | 25,49  | 145,2   | 1,3   | 959   | № 11.1 |    |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 60  | 100 | 8,00  | 0,8   | 49,2   | 235     |       | к/к   | № 10.7 |    |
|                      | Итого завтрак                    |     |     | 31,83 | 33,87 | 144,78 | 1001,38 | 2,22  |       |        | 31 |
| 2 завтрак            | Апельсин                         | 200 | 250 | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 94      |       | №10.5 | № 13.1 |    |
| Обед:                | Винегрет салат                   | 70  | 80  | 1     | 0,4   | 2,3    | 21      | 5     | 70    | № 9.8  |    |
|                      | Суп с крупой из говядины         | 250 | 350 | 6,4   | 8,5   | 17,8   | 200,47  | 14,1  | 99    | № 1.3  |    |
|                      | Котлеты из говядины              | 90  | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2    | 333     | 1,53  | 246   | № 2.4  |    |
|                      | Гречка рассыпчатая               |     | 180 | 9,31  | 10,72 | 45,72  | 210     | 0     | 0,303 | № 7.2  |    |

|                            |                                           |            |             |              |              |               |                |              |       |        |           |
|----------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|--------|-----------|
|                            | Компот из кураги                          | 200        | 200         | 1,2          | 0            | 27,6          | 111            | 0,92         | 350   | № 11.7 |           |
|                            | Хлеб ржаной                               | 80         | 120         | 8            | 1            | 40            | 188            |              | №12.6 | № 10.6 |           |
|                            | <b>Итого обед</b>                         | <b>690</b> | <b>1030</b> | <b>40,93</b> | <b>33,87</b> | <b>137,62</b> | <b>1063,47</b> | <b>21,55</b> |       |        | <b>33</b> |
| Полдн<br>к:                | Булочка обыснная с повидлом               | 90         | 90          | 10           | 15           | 95            | 271            | 0,6          | 112   | № 10.3 |           |
|                            | Напиток из шиповника                      | 200        | 200         | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             |              | к/к   | № 13.3 |           |
|                            | <b>Итого полдник</b>                      |            |             | <b>11</b>    | <b>15,2</b>  | <b>115,2</b>  | <b>363</b>     | <b>0,6</b>   |       |        | <b>11</b> |
| Ужин                       | Тефтели                                   | 110        | 120         | 12,83        | 20,3         | 4,72          | 218            | 2,64         | 210   | №3.4   |           |
|                            | Капуста тушенная                          | 100        | 180         | 3,2          | 7            | 23,34         | 138,8          | 24,11        | 125   | №8.2   |           |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                   | 200        | 200         | 0,04         | 0            | 15,12         | 59             | 2            | 377   | № 11.5 |           |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 50         | 100         | 8            | 0,8          | 49            | 235            |              | 12,40 | № 10.7 |           |
|                            | <b>Итого ужин</b>                         |            |             | <b>24,07</b> | <b>28,1</b>  | <b>92,18</b>  | <b>650,8</b>   |              |       |        | <b>20</b> |
| Ужин 2                     | Кефир 3.5%                                | 200        | 200         | 5,8          | 6,4          | 8             | 118            | 1,4          | 389   | № 6.7  |           |
|                            | <b>Итого ужин 2</b>                       |            |             | <b>5,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>8</b>      | <b>118</b>     | <b>1,4</b>   |       |        |           |
| Итого<br>за 13-ый<br>день: |                                           |            |             | 113,63       | 117,44       | 497,78        | 3196,65        | 25,77        |       |        |           |
|                            | Среднедневная<br>сбалансированность       |            |             | 1            | 1            | 4             |                |              |       |        |           |
| 14 День                    |                                           |            |             |              |              |               |                |              |       |        |           |
| Завтрак:                   | Масло (порциями)                          | 10         | 10          | 0            | 8,2          | 0,1           | 75             | 0            | 14    | № 6.10 |           |
|                            | Яйцо вареное                              | 1шт        | 1 шт        | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63             | 0            | 209   | № 5.2  |           |
|                            | Каша овсяная вязкая с маслом<br>сливочным | 220        | 250         | 6            | 10           | 37,3          | 262,5          | 0            | 173   | № 7.3  |           |
|                            | Кофейный напиток                          | 200        | 200         | 7,2          | 7,3          | 23,17         | 175            | 1,8          | 379   | № 11.2 |           |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 60         | 100         | 8,00         | 0,8          | 49,2          | 235            |              | к/к   | № 10.7 |           |
|                            | <b>Итого завтрак</b>                      |            |             | <b>26,3</b>  | <b>30,9</b>  | <b>110,07</b> | <b>810,5</b>   | <b>1,8</b>   |       |        | <b>25</b> |
| 2<br>завтрак               | Яблоки                                    | 200        | 250         | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94             |              | №10.5 | № 13.1 |           |

|                      |                                  |     |     |                |                |                |                 |               |        |        |           |
|----------------------|----------------------------------|-----|-----|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------|--------|-----------|
| Обед                 | Винегрет                         | 70  | 80  | 1,24           | 10,14          | 7,47           | 130             | 9,36          | 68     | № 9.2  |           |
|                      | Суп овощной на костном бульоне   | 250 | 350 | 22,35          | 19,92          | 24             | 364,3           | 11,55         | 101    | № 1.6  |           |
|                      | Котлеты из говядины              | 110 | 80  | 10,09          | 8,67           | 9,25           | 155             | 0,56          | 268    | № 2.1  |           |
|                      | Рис рассыпчатый                  | 150 | 200 | 4,8            | 5,76           | 50,04          | 284             | 0             | 302    | № 7.1  |           |
|                      | Соус сметанный                   | 30  | 30  | 0,57           | 1,56           | 1,71           | 23,4            |               | 330    | № 12.2 |           |
|                      | Компот из свежих фруктов         | 200 | 200 | 0,2            | 0,2            | 22,3           | 110             | 0,46          | 859    | № 11.2 |           |
|                      | Хлеб ржаной                      | 80  | 120 | 8              | 1              | 40             | 188             |               | № 12.6 | № 10.6 |           |
|                      | <b>Итого обед</b>                |     |     | <b>47,25</b>   | <b>47,25</b>   | <b>154,77</b>  | <b>1254,7</b>   | <b>20,91</b>  |        |        | <b>39</b> |
| Полдник              | Булочка обсыпанная с повидлом    | 90  | 90  | 7,56           | 13,4           | 62,2           | 257,8           | 0             | 426    | № 10.1 |           |
|                      | Напиток из шиповника             | 200 | 200 | 0,38           | 0,17           | 20,35          | 126             | 156           | 388    | № 11.8 |           |
|                      | <b>Итого полдник</b>             |     |     | <b>7,94</b>    | <b>13,57</b>   | <b>82,55</b>   | <b>383,8</b>    | <b>156</b>    |        |        | <b>12</b> |
| Ужин                 | Тефтели                          | 90  | 80  | 12,05          | 7,21           | 10,22          | 155             | 0,56          | 279    | № 2.2  |           |
|                      | Капуста тушёная                  | 220 | 250 | 5              | 8,3            | 23             | 188             | 42,6          | 139    | № 9.1  |           |
|                      | Чай с сахаром                    | 200 | 200 | 0              | 0              | 14,97          | 57              | 0             | 375    | № 11.4 |           |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 50  | 100 | 8              | 0,8            | 49             | 235             |               | 12,40  | № 10.7 |           |
|                      | <b>Итого ужин</b>                |     |     | <b>25,05</b>   | <b>16,31</b>   | <b>97,19</b>   | <b>635</b>      |               |        |        | <b>20</b> |
| Ужин 2               | снежок 3.5%                      | 200 | 200 | 5,8            | 6,4            | 8              | 118             | 1,4           | 389    | № 6.8  |           |
|                      | <b>Итого ужин 2</b>              |     |     | <b>5,8</b>     | <b>6,4</b>     | <b>8</b>       | <b>118</b>      |               |        |        | <b>4</b>  |
| Итого за 14-ый день: |                                  |     |     | 112,34         | 114,43         | 452,58         | 3202,00         | 178,71        |        |        |           |
|                      | Среднедневная сбалансированность |     |     | 1              | 1              | 4              |                 |               |        |        |           |
|                      | <b>Итого за 14 дней</b>          |     |     | <b>1919,94</b> | <b>1895,81</b> | <b>7507,31</b> | <b>52299,10</b> | <b>985,54</b> |        |        |           |
|                      | <b>Среднедневная норма</b>       |     |     | <b>137,14</b>  | <b>135,42</b>  | <b>536,24</b>  | <b>3735,65</b>  | <b>70,40</b>  |        |        |           |
|                      | <b>Соотношение</b>               |     |     | <b>1</b>       | <b>1</b>       | <b>4</b>       |                 |               |        |        |           |