

**Примерное десятидневное меню. Первый день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	20,3	12,72	20,0	270		46
	Чай с сахаром	180	-	-	16	64		96
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	250	5,28	3,03	16,06	134,4		9.18
	Биточки мясные	80	11,52	12,32	16,64	224		59
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	4,60	33,20	201		75
	Компот	180	-	-	13,1	64		93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Сдоба домашняя	70	5,67	3,36	34,16	205,8		114
	Чай с сахаром	180	-	-	16	64		96
	<b>Итого за первый день</b>		<b>54,13</b>	<b>37,38</b>	<b>209,86</b>	<b>1441,9</b>		

**Примерное десятидневное меню. Второй день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		
	Каша манная молочная жидкая	200	6,0	3,60	25	87,0		31
	Кофейный напиток на молоке	180	4,5	3,5	25,1	153		98
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Борщ с курицей	250	6,05	6,4	9,80	130,9		6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	3,8	25,0	160		74
	Соус красный	100	0,8	3,6	6,5	63		84
	Котлета из мяса куры	80	10,6	10,5	13,3	179,2		59
	Компот	180	0,6	-	31,6	130		90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Капуста тушеная	150	4,08	5,1	7,34	134,3		82
	Чай с сахаром	180	-	-	16	64		96
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	<b>Итого за второй день</b>		<b>48,37</b>	<b>49,33</b>	<b>233,54</b>	<b>1556,25</b>		

**Примерное десятидневное меню. Третий день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Сыр порционный	14	5,12	5,22	-	68,6		
	Каша Дружба молочная	200	7,20	4,20	42	235		38
	Какао на молоке	180	4,5	3,8	25,5	155		68
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43		
Обед	Щи с мясом	250	6,07	5,0	9,25	114,0		17,7
	Картофель тушеный с курицей	170	2,91	9,86	22,95	205		24
	Кисель	180	-	-	13,5	60		93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,83	10	52,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Йогурт в инд. упаковке	95	2,4	0,3	-			80
	<b>Итого за третий день</b>		<b>35,84</b>	<b>30,01</b>	<b>122,5</b>	<b>1154,1</b>		

**Примерное десятидневное меню. Четвертый день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	6	5	26,75	180		34
	Сыр порционный	15	5,02	5,22	-	68,6		
	Какао на молоке	180	45	3,8	25,5	155		68
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Свекольник	250	8,45	7,65	19,03	174,56		69
	Плов с мясом	150	13,6	16,83	34,68	343,4		58
	Компот из сухофруктов	180	0,6	-	31,6	130		90
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
Полдник	Макароны с овощами	150	5,78	7,31	30,43	215,9		76
	Чай с сахаром	180	-	-	16	6,4		96
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>94,57</b>	<b>47,76</b>	<b>257,69</b>	<b>1503,56</b>		

**Примерное десятидневное меню. Пятый день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,92	7,04	43,97	252,0		65
	Кофейный напиток на молоке	180	4,5	3,5	25,1	153		98
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		
Завтрак 2	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43		
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	10,41	7,79	16,83	145		
	Пюре картофельное	150	3,4	5,27	11,56	136,2		
	Котлета рыбная	60	7,42	8,54	8,86	139,77		85
	Чай с сахаром	180	-	-	16	6,4		96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Молоко	180	5,6	6,4	9,4	116		119
	Печенье	30	0,84	0,99	23,19	106,2		96
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>45,85</b>	<b>52,06</b>	<b>202,21</b>	<b>1388,92</b>		

**Примерное десятидневное меню. Шестой день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	20,3	12,72	20,0	270		46
	Чай с сахаром	180	-	-	16	6,4		96
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,58	7,21	19,02	162,72		50
	Печень по- строгановски	80	14,96	16,96	10,88	281,6		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,65	6,0	37,8	243,0		74
	Чай с сахаром	180	-	-	16,0	6,4		96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Выпечка	70	5,67	3,36	34,16	205,8		
	Чай	180	-	-	16,0	6,4		96
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>63,28</b>	<b>48,2</b>	<b>243,56</b>	<b>1538,02</b>		

**Примерное десятидневное меню. Седьмой день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200/5	5,92	7,04	43,97	252,0		65
	Сыр порционный	15	4,2	4,22	-	78,7		
	Кофейный напиток на молоке	180	5,4	4,4	23,6	158		100
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	12,02	7,0	22,2	202,59		50
	Овощное рагу с курицей	200	10,0	12,60	30,0	260,84		71
	Компот из сухофруктов	180	0,6	-	31,6	130		90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Макароны отварные	150	6,0	4,60	33,49	209,1		75
	гуляш	100	15,0	14,0	5,20	216,0		401
	Чай с сахаром	180	-	-	16,0	6,4		96
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>66,88</b>	<b>55,51</b>	<b>265,26</b>	<b>1798,83</b>		

**Примерное десятидневное меню. Восьмой день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		
	Каша гречневая на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158		98
	Какао на молоке	180	4,5	3,8	25,5	155		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	7,9	22,21	202,59		50
	Жаркое по домашнему с курицей	170	2,91	9,86	22,95	205		24
	Компот	180	0,6	-	31,6	130		90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Яйцо вареное	60	7,1	13,5	0,9	157		
	Чай с сахаром	180	-	-	16,0	6,4		96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10,0	52,2		
	<b>Итого за восьмой день</b>		<b>41,77</b>	<b>52,24</b>	<b>214,16</b>	<b>1450,54</b>		



**Примерное десятидневное меню. Девятый день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,75	4,5	32,25	200		32
	Какао на молоке	180	4,5	3,8	25,5	155		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,96	7,78	24,0	195,94		
	Пюре картофельное	150	3,4	5,27	11,56	136,2		
	Котлета мясная	70	13,18	13,72	0,24	176,92		411
	Кисель	180	-	-	13,8	64		93
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10,0	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Рагу овощное с курицей	200	10,0	12,60	30,0	260,84		71
	Чай с сахаром	180	-	-	16,0	6,4		96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10,0	52,2		
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>57,63</b>	<b>61,05</b>	<b>222,75</b>	<b>1631,85</b>		

**Примерное десятидневное меню. Десятый день.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Эн./ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,44	157,73		55
	Кофейный напиток на молоке	180	5,4	4,4	23,6	158		100
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,88	0,2	99,15		
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп картофельный	250	9,9	7,54	16,08	194,4		9,09
	Капуста тушеная с курицей	170	20,0	7,1	8,0	150,7		
	Компот	180	0,6	-	31,6	130,0		90
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10,0	52,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70,5		
Полдник	Картофель отварной с маслом	150	2,05	2,64	19,73	106,14		
	Чай с сахаром	180	-	-	16,0	6,4		96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,85	10,0	52,2		
	<b>Итого за десятый день</b>		<b>53,40</b>	<b>40,69</b>	<b>206,85</b>	<b>1339,92</b>		