

## Цикличное меню

**столовой-кафе МАОУ No 186 «Авторская академическая школа» (на 10 дней)**

1 День											
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Каша рисовая с маслом	200/10	8,9	10,9	30,8	256,9	130	28,1	0,4	0,6
	386	Йогурт	100	2,5	2,9	9	72,1	223	10,5	0,1	0,6
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	15,8	81,4	55,2	8	0,4	0,3
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>			<b>18,1</b>	<b>25,8</b>	<b>100,3</b>	<b>705,8</b>	<b>446,6</b>	<b>79,94</b>	<b>5,6</b>
Обед	45	Салат из св.капусты	100	1,5	5,1	9,4	89,5	43,1	16,4	0,5	36
	108	Суп картофельный с клецками	200	1	1,9	7,1	49,5	9,3	11,6	0,4	3,7
				2,8	2,6	11,1	79	31,4	5,8	0,3	0,1
	295	Котлета из птицы	80	12,4	12,2	10,5	201,4	31,9	18,1	1	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	49,5	30	1	17,5
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>			<b>27,3</b>	<b>30,2</b>	<b>114,9</b>	<b>840,4</b>	<b>198,1</b>	<b>114,2</b>	<b>8,3</b>	<b>61,4</b>
Полдник		Зефир	20	0,2	0	15,7	63,6	1,8	0	0,1	0
	385	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	240	28	0,1	2,6
		<b>Итого:</b>		<b>5,5</b>	<b>5,6</b>	<b>24,3</b>	<b>169,6</b>	<b>241,8</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>
	<b>Всего:</b>			<b>50,9</b>	<b>61,6</b>	<b>239,5</b>	<b>1715,8</b>	<b>886,5</b>	<b>222,1</b>	<b>14,1</b>	<b>230,5</b>

**2 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	211	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	211,6	19	1,9	0,3
	16	Колбаса п/к	20	3	7,6	0	80,4	5,4	4,8	0,5	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
	377	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55,6	4,9	2,6	0,4	1,1
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>			<b>22,1</b>	<b>25,9</b>	<b>60,2</b>	<b>562,3</b>	<b>259,1</b>	<b>59,7</b>	<b>7,3</b>
Обед	71	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	82	Борщ на м/к бульонесо сметаной	200/8	1,5	3,3	9,1	72,1	31,3	16,4	0,7	6
	284	Запеканка картофельная с мясом	210/7	23,4	16,4	27,8	352,4	29,2	63,4	2,6	14,1
	ТТК	Компот из св. ягод	200	0,4	0	16,3	66,8	12,9	10,8	0,5	32
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
		<b>Итого:</b>			<b>31,8</b>	<b>21,6</b>	<b>99,4</b>	<b>718,9</b>	<b>109,3</b>	<b>128,9</b>	<b>6,6</b>
Полдник	192	Биточки манные с молоком сгущенным	50/20	1,7	2,6	11,4	75,8	3,9	3	0,2	0
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	386	Ряженка	200	6	12	8,2	164,8	248	28	0,2	0,6
		<b>Итого:</b>			<b>9,4</b>	<b>16,5</b>	<b>30,8</b>	<b>309,3</b>	<b>313,3</b>	<b>37,8</b>	<b>0,4</b>
	<b>Всего:</b>			<b>63,3</b>	<b>64</b>	<b>190,4</b>	<b>1590,5</b>	<b>681,7</b>	<b>226,4</b>	<b>14,3</b>	<b>226,3</b>

3 День											
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав, г			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	ТТК	Каша рисовая с маслом	200/10	8,9	10,9	30,8	256,9	130	28,1	0,4	0,6
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	15,8	81,4	55,2	8	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>27,3</b>	<b>91,3</b>	<b>686,9</b>	<b>373,6</b>	<b>76,94</b>	<b>5,7</b>	<b>166,1</b>
Обед	101	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,7	7
	99	Суп из овощей с мясом, сметаной	200/20/ 8	1,6	3,3	8,2	68,9	23,2	14,4	1,6	6,8
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	259	Жаркое по домашнему	200	17,4	10,6	19,1	241,4	22,2	48,6	2,8	7,6
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	23,5	96	20,5	16	0,5	0,4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>		<b>32,6</b>	<b>26,5</b>	<b>103,6</b>	<b>783,3</b>	<b>128</b>	<b>124,9</b>	<b>8,4</b>	<b>21,8</b>	
Полдник		Вафли	20	0,6	0,6	16	71,8	2	0,4	0,1	0
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
	386	Йогурт	100	2,5	2,9	9	72,1	223	10,5	0,1	0,6
		<b>Итого:</b>		<b>4,1</b>	<b>3,5</b>	<b>46,3</b>	<b>232,9</b>	<b>239</b>	<b>18,9</b>	<b>3</b>	<b>4,6</b>
		<b>Всего:</b>		<b>55,7</b>	<b>57,3</b>	<b>241,2</b>	<b>1703,1</b>	<b>740,6</b>	<b>220,7</b>	<b>17,1</b>	<b>192,5</b>

4 День											
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	235	Шницель рыбный	80	11,7	4,8	6	114	37,5	38,7	0,8	1,1
	312	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	20,1	135,1	36,3	28,6	1	10,4
	ТТК	Какао с молоком	200	3,6	3,7	19,3	124,9	127,9	17,9	0,3	0,6
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>		<b>23,7</b>	<b>23,8</b>	<b>90,1</b>	<b>669,4</b>	<b>240,1</b>	<b>118,5</b>	<b>6,8</b>	<b>177,1</b>
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом соленным	100	1,1	5,1	4,9	69,9	27,5	25,9	0,9	4,3
	103	Суп с макаронными изд. с птицей	200	2,1	2,1	15,2	88,1	12,4	16,7	0,7	5,3
			20	4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	288	Птица отварная	60	13,5	10,9	0,6	154,5	10,4	13,1	0,9	0
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	49,5	30	1	17,5
	ТТК	Кисель из клюквы	200	0,1	0	20,8	83,6	5,9	1,4	0,1	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>		<b>29,9</b>	<b>30,1</b>	<b>97,1</b>	<b>778,9</b>	<b>127,6</b>	<b>115,3</b>	<b>6,2</b>	<b>28,3</b>	
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	100/20	17,8	13,9	19,7	275,1	149,6	22,6	0,6	0,2
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	385	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	240	28	0,1	2,6
		<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>21,4</b>	<b>39,5</b>	<b>449,8</b>	<b>451</b>	<b>57,4</b>	<b>0,7</b>	<b>3</b>
	<b>Всего:</b>		<b>78,4</b>	<b>75,3</b>	<b>226,7</b>	<b>1898,1</b>	<b>818,7</b>	<b>291,2</b>	<b>13,7</b>	<b>208,4</b>	

5 День											
Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	15	3,4	4,4	0	53,2	150	7,5	0,2	0,2
	222	Пудинг из творога с молоком сгущен.	150/20	20,6	14,7	32,3	343,9	185,5	32,5	1,1	0,2
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	19,3	114,1	105,8	12,2	0,1	0,5
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
	<b>Итого:</b>		<b>34,1</b>	<b>33,9</b>	<b>114,1</b>	<b>897,7</b>	<b>531,1</b>	<b>86,84</b>	<b>5,6</b>	<b>5,1</b>	
Обед	ТТК	Сельдь	25	4,2	2,1	0	35,7	20	10	0,6	0,2
	10	Горошек зеленый консервированный	80	2,6	0,2	2,7	23	16	16,8	0,6	8
	95	Рассольник Домашний с птицей, сметаной	200/20/8	1,8	3,4	11,2	82,6	26,3	19,7	0,7	8,4
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	291	Плов из птицы	200	19,3	21,2	32,2	396,8	21,9	40	1,5	0,6
	388	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	90,8	10,9	3	4,4	88
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>		<b>38,8</b>	<b>32,3</b>	<b>112,6</b>	<b>896,3</b>	<b>117</b>	<b>117,7</b>	<b>10,4</b>	<b>105,2</b>	
Полдник	406	Пирог с повидлом	70	3,7	3,2	38,8	198,8	10,8	6,5	0,8	0
	385	Молоко кипяченое	200	5,3	5,6	8,6	106	240	28	0,1	2,6
		<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>8,8</b>	<b>47,4</b>	<b>304,8</b>	<b>250,8</b>	<b>34,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>
	<b>Всего:</b>		<b>81,9</b>	<b>75</b>	<b>274,1</b>	<b>2098,8</b>	<b>898,9</b>	<b>239</b>	<b>16,9</b>	<b>112,9</b>	

**06 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	ТТК	Каша пшеничная	200/10	7,5	11,8	34,9	275,8	137,4	43,5	1	0,6
	16	Колбаса п/к	20	3	7,6	0	80,4	5,4	4,8	0,5	0
	377	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55,6	4,9	2,6	0,4	1,1
	386	Йогурт	100	2,5	2,9	9	72,1	223	10,5	0,1	0,6
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>			<b>17,7</b>	<b>24,1</b>	<b>87,6</b>	<b>638,1</b>	<b>383,9</b>	<b>81,2</b>	<b>3,2</b>
Обед	71	Огурцы свежий (соленый)	100	0,7	0,1	1,9	11	17	14	0,5	7
	102	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/20	4,4	2,1	14,6	94,9	27,2	24,5	1,4	3,7
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	249	Рыба запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	62,7	52	1,4	0,8
	ТТК	Картофель тушеный с луком	150	2,9	5,2	20,9	142	24,1	26,8	1,1	10,1
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	23,5	96	20,5	16	0,5	0,4
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>			<b>39,1</b>	<b>18,7</b>	<b>123,1</b>	<b>816,8</b>	<b>196,6</b>	<b>177,7</b>	<b>11</b>	<b>187</b>
Полдник	424	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	27,6	177,5	6,7	4,8	0,4	0
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		<b>Итого:</b>			<b>4,5</b>	<b>5,9</b>	<b>48,9</b>	<b>266,5</b>	<b>20,7</b>	<b>12,8</b>	<b>3,2</b>
		<b>Всего:</b>		<b>61,3</b>	<b>48,7</b>	<b>259,6</b>	<b>1721,4</b>	<b>601,2</b>	<b>271,7</b>	<b>17,4</b>	<b>193,3</b>

**07 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Каша Дружба с маслом	200/10	6,4	11,3	32,8	258,5	133,7	36,1	0,7	0,6
	210	Омлет натуральный	106	10,3	11,8	1,8	154,6	70,8	12	1,8	0,2
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	54,8	2,4	1,9	0,4	0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>		<b>21,5</b>	<b>33,1</b>	<b>78,2</b>	<b>696,7</b>	<b>221,3</b>	<b>69,84</b>	<b>4,3</b>	<b>0,8</b>
Обед	67	Винегрет	100	1,2	10,1	6,9	123,3	22,8	20,3	0,7	5,5
	97	Суп картофельный с рыбой	200/30	1,9	2,1	14,5	84,5	13,7	21,6	0,8	7,7
				5,5	0,3	0	24,7	12,9	17,5	0,2	0,3
	277	Гуляш из говядины	100	14,7	6,9	2,1	129,3	8,6	18,7	1,3	0,4
	203	Макароны отварные	100/5	3,4	4	22,2	138,4	6,4	4,9	0,5	0
	139	Капуста тушеная	50	1	1,8	4,4	37,8	25,3	8,7	0,3	10,3
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>		<b>34,5</b>	<b>27</b>	<b>115,7</b>	<b>843,6</b>	<b>122,6</b>	<b>124</b>	<b>8,9</b>	<b>28,2</b>	
Полдник	386	Снежок	200	5,6	6,8	22	171,6	242	30	0,2	1,8
		Печенье	15	1,5	0,8	11,5	59,2	6,5	3,3	0,3	0
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		<b>Итого:</b>		<b>7,7</b>	<b>8,2</b>	<b>48,2</b>	<b>297,4</b>	<b>272,5</b>	<b>46,8</b>	<b>3,8</b>	<b>166,8</b>
		<b>Всего:</b>		<b>63,7</b>	<b>68,3</b>	<b>242,1</b>	<b>1837,7</b>	<b>616,4</b>	<b>240,6</b>	<b>17</b>	<b>195,8</b>

**08 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	243	Сосиска отварная	65	6,3	11,5	0,5	130,7	14,3	8,5	1	0
	139	Капуста тушеная	150	3,1	5,4	13,1	113,4	75,9	26	1	31,1
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
	ТТК	Какао с молоком	200	3,6	3,7	19,3	124,9	127,9	17,9	0,3	0,6
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>31,2</b>	<b>77,6</b>	<b>664,4</b>	<b>256,5</b>	<b>85,74</b>	<b>7</b>	<b>196,7</b>
Обед	613	Маринад	100	1,5	8,9	10,2	126,9	40,7	28,3	0,6	2,2
	96	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной	200/20/8	1,8	3,4	12,5	87,8	18,5	21,6	0,7	5,4
				4,5	3,6	0,1	50,8	3	3,9	0,3	0
	256	Котлета рыбная Любительская	80	10,3	4	4,6	95,6	40,1	35	26,6	1
	127	Картофель в молоке	150	3,1	5,9	17,5	135,5	55,8	26,3	0,8	8,6
	ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88	20	13,3	0,7	0,4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>		<b>27,4</b>	<b>27,6</b>	<b>110,8</b>	<b>801,2</b>	<b>197</b>	<b>152,7</b>	<b>32</b>	<b>17,6</b>	
Полдник	ТТК	Сырники с молоком сгущенным	100/20	17,8	13,9	19,7	275,1	149,6	22,6	0,6	0,2
				1,7	1,9	11,2	68,7	61,4	6,8	0	0,2
	386	Йогурт	100	2,5	2,9	9	72,1	223	10,5	0,1	0,6
	389	Сок фруктовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>18,7</b>	<b>61,2</b>	<b>504,9</b>	<b>448</b>	<b>47,9</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>68,7</b>	<b>77,5</b>	<b>249,6</b>	<b>1970,5</b>	<b>901,5</b>	<b>286,3</b>	<b>42,5</b>	<b>219,3</b>	



**09 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	ТТК	Макароны с сыром, маслом	230/10	13,4	15,6	43,2	366,8	276,7	22,8	1,3	0,2
	209	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	15,8	81,4	55,2	8	0,4	0,3
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>			<b>24,3</b>	<b>31</b>	<b>89,3</b>	<b>733,4</b>	<b>365,7</b>	<b>54,84</b>	<b>4</b>
Обед	101	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	123	41	15	0,7	7
	88	Щи с рыбой	200/30	1,3	1,9	6,6	48,7	25,7	14,6	0,6	9,5
				5,5	0,3	0	24,7	12,9	17,5	0,2	0,3
	279	Ёжики из говядины	80/50	10,5	14	12,2	216,8	28,1	19,5	0,8	0
	171	Греча отварная	150/10	8,4	9,3	40,2	278,1	13,5	123,6	4,1	0
	ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	17,2	71,4	5,9	3,1	0,8	26,4
	338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24	13,5	3,3	165
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>			<b>34,3</b>	<b>37,1</b>	<b>143,7</b>	<b>1045,9</b>	<b>170</b>	<b>231,1</b>	<b>12,8</b>	<b>208,2</b>
Полдник	386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	240	28	0,2	1,4
		Вафли	20	0,6	0,6	16	71,8	2	0,4	0,1	0
		<b>Итого:</b>		<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>24,2</b>	<b>184,6</b>	<b>242</b>	<b>28,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>
		<b>Всего:</b>		<b>64,8</b>	<b>75,1</b>	<b>257,2</b>	<b>1963,9</b>	<b>777,7</b>	<b>314,3</b>	<b>17,1</b>	<b>210,1</b>

**10 День**

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	298	Голубцы ленивые	160/30	13,4	10,2	12,1	193,8	55,9	29,6	1,3	17,8
	386	Йогурт	100	2,5	2,9	9	72,1	223	10,5	0,1	0,6
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,7	2,9	19,3	114,1	105,8	12,2	0,1	0,5
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,8	29,9	154,2	13,2	19,8	1,2	0
		<b>Итого:</b>			<b>23,3</b>	<b>26</b>	<b>70,4</b>	<b>608,8</b>	<b>399,1</b>	<b>72,14</b>	<b>2,9</b>
Обед	71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	0,9	25
	98	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200/20/8	1,7	3,3	10,6	78,9	24,3	15	0,5	6,4
				5,3	1,8	0	37,4	2,2	6,6	0,5	0
	247	Рыба тушеная с овощами	80/50	15,1	5,2	2,7	118	49,8	57,3	0,9	1,7
	312	Картофельное пюре	150	3,1	4,7	20,1	135,1	36,3	28,6	1	10,4
	389	Сок плодовый	200	1	0	21,3	89	14	8	2,8	4
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	21,9	101,3	9	9,5	1,4	0
		Хлеб пшеничный	45	3,5	1,3	22,4	115,3	9,9	14,8	0,9	0
	<b>Итого:</b>			<b>33,1</b>	<b>17</b>	<b>102,8</b>	<b>696,4</b>	<b>159,5</b>	<b>159,8</b>	<b>8,9</b>	<b>47,5</b>
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	11,8	5,9	37,8	251,5	64	15,3	0,8	0,1
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	23,5	96	20,5	16	0,5	0,4
		<b>Итого:</b>			<b>12,3</b>	<b>5,9</b>	<b>61,3</b>	<b>347,5</b>	<b>84,5</b>	<b>31,3</b>	<b>1,3</b>
		<b>Всего:</b>		<b>68,7</b>	<b>48,9</b>	<b>234,5</b>	<b>1652,7</b>	<b>643,1</b>	<b>263,2</b>	<b>13,1</b>	<b>66,9</b>