

| Наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, Ккал |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2) | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой или рыбными фрикадельками | 200/15 | 4,72 | 3,61 | 14,41 | 107,93 |
| Котлеты из птицы «Оригинальные» | 70 | 9,76 | 7,81 | 5,24 | 114,64 |
| Макаронник с печенью с соусом молочным или оладьи из печени с макаронами | 200/50 | 14,89 | 12,61 | 35,42 | 324,08 |
| Компот из смеси сухофруктов или сушёных плодов | 200 | 0,38 | - | 24,33 | 95,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 17,37 | 80,84 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 |
| ИТОГО: | | 28,68 | 24,11 | 111,98 | 789,19 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной и сахаром или сырники, запечённые со сметаной | 150/15/5 | 20,34 | 12,98 | 25,71 | 306,81 |
| Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 5,0 | 9,4 | 105,0 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| ИТОГО: | | 26,54 | 18,58 | 49,81 | 479,31 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 65,98 | 54,7 | 236,02 | 1760,18 |
| 10-ый день | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Помидоры или огурцы свежие (порционно) или огурцы консервированные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 7,79 |
| Омлет натуральный или омлет с луком | 70 | 6,49 | 8,44 | 1,19 | 108,52 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 200 | 2,51 | 2,20 | 17,73 | 97,97 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5,86 | 8,28 | 14,5 | 158,75 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,48 | 0,2 | 17,76 | 84,8 |
| ИТОГО: | | 13,89 | 14,77 | 51,17 | 396,04 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат «Цветной» | 50 | 0,69 | 4,03 | 4,74 | 60,55 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/4 | 1,63 | 4,07 | 7,86 | 76,98 |
| Птица, тушённая с овощами | 100 | 12,21 | 14,88 | 3,13 | 175,21 |
| Сок или нектар | 200 | 0,04 | - | 24,0 | 100,0 |