

### Десятидневное меню (ДЕНЬ – 6)

| Прием пищи                                                                          | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               |                        | № рецептуры |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                                                                                     |                                       |           | Белки (г)        | Жиры (г)     | Угле-воды (г) | Энерг. ценность (ккал) |             |
| <b>Завтрак</b>                                                                      | Суп молочный с манной крупой          | 200       | 5,2              | 5,1          | 16,42         | 132,2                  | 101         |
|    | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200       | 2,65             | 1,79         | 18,83         | 102                    | 415         |
|                                                                                     | Бутерброд с маслом                    | 35        | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                    | 1           |
|                                                                                     | Яйцо                                  | 20        | 2,54             | 2,3          | 0,14          | 31,5                   | 227         |
| Итого за завтрак                                                                    |                                       |           | <b>12,84</b>     | <b>16,74</b> | <b>50,01</b>  | <b>401,7</b>           |             |
| <b>2 завтрак</b>                                                                    | Сок фруктовый                         | 180       | <b>0,9</b>       | -            | <b>18,18</b>  | <b>76</b>              | 418         |
| <b>Обед</b>                                                                         | Икра свекольная                       | 60        | 1,4              | 2,75         | 7,4           | 60,06                  | 55          |
|   | Суп картофельный с бобовыми           | 200       | 4,39             | 4,21         | 13,05         | 107,8                  | 87          |
|                                                                                     | Картофельное пюре с морковью          | 150       | 2,85             | 4,62         | 18,02         | 125,1                  | 340         |
|                                                                                     | Шницель рыбный                        | 80        | 12,08            | 3,92         | 8,21          | 116                    | 274         |
|                                                                                     | Кисель из сухофруктов                 | 200       | 0,23             | 0,01         | 35,27         | 142,2                  | 397         |
|                                                                                     | Хлеб пшеничный                        | 30        | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                     | -           |
|                                                                                     | Хлеб ржаной                           | 37,5      | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94,4                   | -           |
| Итого за обед                                                                       |                                       |           | <b>26,48</b>     | <b>16,21</b> | <b>115,76</b> | <b>716,56</b>          |             |
| <b>Полдник</b>                                                                      | Булочка с изюмом                      | 60        | 4,22             | 4,81         | 33,31         | 193                    | 457         |
|  | Напиток кисломолочный                 | 180       | 5,22             | 4,5          | 7,2           | 90                     | 420         |
|                                                                                     |                                       |           |                  |              |               |                        |             |
| Итого за полдник                                                                    |                                       |           | <b>9,44</b>      | <b>9,31</b>  | <b>40,51</b>  | <b>283</b>             |             |
| <b>Итого за день</b>                                                                |                                       |           | <b>49,66</b>     | <b>42,26</b> | <b>224,46</b> | <b>1450,26</b>         |             |