

Рационы	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b><u>1 день</u></b>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная манная	200	130,0	5,2	3,0	23,2
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		292	7,1	12,2	53,7
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	183,2	6,1	13,31	17,2
Сосиска отварная	60	157	4,1	14,3	0,2
Гречка отварная	180	194	5,5	4,8	30,2
Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		749,20	18,6	38,81	82,31
<b><u>2 день</u></b>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Гречка отварная с сахаром	180	57,0	4,1	3,7	0,2
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		219	6	12,9	30,7
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	250	126,0	5,0	5,0	5,6
Картофельное пюре	200	128	3,3	4,7	11,7
Котлета	100	228,8	15,55	11,55	15,7
Компот из сухофруктов	200/10	130,0	0,4	-	31,6
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		770,6	27,65	27,65	84,3
<b><u>3 день</u></b>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная рисов	200	124,0	5,6	4,0	21,4
Чай с сахаром	200	57,0			43,2
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		284	7,5	13,2	51,9
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9

Суп рисовый с картофелем	250	173,6	8,8	7,6	31,6
Макароны с маслом	180	185,0	5,4	4,2	29,6
Сарделька	70	165,0	4,1	14,3	0,2
Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		738,6	21,7	32,5	96,1

**4 день**

**Завтрак**

Чай с сахаром и лимоном	200	57,0	—	—	15,0
Отварная вермишель	200	165	5,4	4,2	29,6
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		327	7,3	13,4	60,1

**Обед**

Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп вермишелевый картофельный	250	87,0	2,0	3,0	12,3
Пшённая каша	180	196,2	4,3	4,1	30,2
Гуляш из курицы	100	270,0	46,6	43,3	19,3
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		768	56,3	56,8	96,5

**5 день**

**Завтрак**

Суп рисовый молочный	200	122	4,1	3,0	27,8
Бутерброд с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
		184	10,21	12,2	58,2

**Обед**

Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	250	126,0	5,0	5,0	5,6
Картофельное пюре	180	128	3,3	4,7	11,7
Рыба припущенная с овощами	100	108,0	10,8	5,4	4,2
Компот из сухофруктов	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		706,0	22,5	21,5	56,2

<u>6 день</u>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Суп молочный вермишелевый	200	128	5,4	4,2	29,6
Чай с сахаром	200/7	57,0	—	—	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		290	7,3	13,4	60,1
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	88,0	0,9	5,9	1,9
Суп картофельный с бобовыми (горох, фасоль)	250	203	7,1	5,4	22,4
Тушеный картофель с мясом	180/100	123,5	3,0	3,3	21,3
Компот из сухофруктов	200/10	130,0	0,4	-	31,6
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		647,8	13,9	15,1	90,9
<u>7 день</u>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
Чай с сахаром и лимоном	200/7	57,0	—	—	15,0
Гречка отварная с сахаром	200/10	87	5,5	4,8	30,2
		114	4,1	3,7	15,2
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	250	126,0	5,0	5,0	5,6
Котлета	100	228,75	15,55	11,55	15,7
Рис отварной	180	163	2,7	6,7	19,2
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		732,75	26,65	29,65	75,2
<u>8 день</u>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная пшеничная	200	120	5,1	3,6	25,8
Чай с сахаром	200	84,0	0,4	1,9	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1

		363	10,21	6,2	58,2
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп с гречневой крупой и картофелем	250	87,0	2,0	3,0	12,3
Сарделька отварная	70	165,0	4,1	14,3	0,2
Макаронны отварные	180	185,0	5,4	4,2	29,6
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		699,1	19,6	27,0	80,3
<b><u>9 день</u></b>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Рис отварной	200	163	2,7	6,7	19,2
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Суп - лапша	250/10	247	8,3	6,9	37,6
Гуляш из мяса курицы	100	273,0	46,6	43,3	19,3
Картофельное пюре	180	128,0	3,3	4,7	11,7
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		863	61,6	61,3	103,8
<b><u>10 день</u></b>					
<b><u>Завтрак</u></b>					
Каша молочная рисовая	200	122	4,1	3,0	27,8
Чай с сахаром	200	57,0	—	—	15,0
Булка с маслом	30/10	30 /75	1,8/0,1	0,9/8,3	15,4/0,1
		284,0	6	12,2	58,3
<b><u>Обед</u></b>					
Салат из свежих овощей	100	55,0	0,9	5,9	1,9
Борщ	250	126,0	5,0	5,0	5,6
Сосиска	60	157	4,1	14,3	0,2
Вермишель отварная	180	185,0	5,4	4,2	29,6
Компот из сухофруктов	200	57,0	—	—	15,0
Хлеб ржаной	70	103,0	2,5	0,5	17,8
		683	17,9	29,9	70,1