

Обед							
1	44	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	1.3	4,2	4,3	51.7
2	107	Суп гречневый с куриным мясом	200	7,4	7,0	10,4	109.2
3	145	Картофельное пюре	100	2.1	4,8	13.1	104.4
	228	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
4	101	тефтели	80	13.0	4.2	4.2	112.7
5		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21.7	79.1
6	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30,8	125.6
							589,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					930.2

День № 4 четверг

№ п/п	№ рецеп-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	183	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150	5.2	7,8	18,75	166,7
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56
3		Хлеб пшеничный с сыром	20 5	1.14 1.65	1.14 1.8	11.6 0.1	67.1 18.0
							307,8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	82	Борщ с куриным мясом и сметаной	200	8,0	5,6	8.2	95,6
3	309	Макароны	100	4.0	0.9	25.5	120.2
	261	с тушеной печенью	50	7.3	3.3	1.5	57.4
4	228	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79.1
6	359	Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52
							495.92
		ИТОГО					803.12

День № 5 пятница

№ п/п	№ рецеп-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	168	Манная молочная каша с сахаром и сливочным маслом	150	4.7	8.6	18.8	169,8
2	372	Чай	200	0,2	0	14	56
3		Печенье	30	2.3	5.0	19,9	138,0
							363,8
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	96	Рассольник со сметаной и куриным мясом	200	5.2	4.4	4.6	78,0
3	145	Картошка тушеная с овощами	100	2.2	4,48	4,65	79,8
4		и куриным мясом	32	4.8	1.0	1.1	32.4
5		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79.1
6	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30.8	125.6
							405.4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					769.2

День № 6 понедельник

№ п/п	№ рец-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	150	5	5	24	146
2	372	Чай	200	0.2	0	14	56.0
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
							269.1
Обед							
1	71	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,09	2,16	10.5
2	106	Суп рыбный	200	4.4	6.2	7.6	135.0
3	204	Макароны	100	4.0	0.9	25.5	120.2
	246	Гуляш из куриного мяса	32	4.8	1.0	1.1	32.4
4		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21.7	79.1
5		Сок/	200	1.0	0	20.2	92.0
		Витамин .молоко	200	6,4	6	9,4	119,2/469.2
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					588,4/857,5

День № 7 вторник

№ п/п	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак						
1	Макароны с сыром и сливочным маслом	120	16,6	7,5	89,1	195.44
2	Чай	200	0.2	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
						318.5
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	1.3	4,2	4.3	51.7
2	Щи с куриным мясом и сметаной	200	4,8	5,0	8,0	95,4
	Картофель тушёный	100	3.6	5.1	13.9	114.6
3	с мясом куриным	32	5.4	2.8	0.3	49.8
5	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21.7	79.1
6	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30.8	125.6
						516.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					834.7

День № 8 среда

№ п/п	№ рец-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	183	Каша гречневая молочная с сахаром и сливочным маслом	150	5.2	7,8	18,75	166,7
2	382	Какао с молоком и сахаром	200	4.5	3.79	24.5	132.8
3		Хлеб пшеничный	20	1.14	1.14	11.6	67.1
							311.8
Обед							
1	44	Салат из капусты, моркови растительным маслом	60	1.4	2.8	3,2	43.0
2	104	Суп картофельный с куриным мясом	200	11.4	0.8	23.4	146.4
3	304	Рис отварной	100	2.47	2.83	27.32	138.99
4	228	Соус красный	10	0,1	0,3	1,0	7,1
5	105	Фрикадельки из куриного мяса	80	11,76	10,5	7.8	173,3
6		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21.7	79.1
7	349	Компот из сухофруктов	200	1.8	0,4	30.8	125.6
							947.78
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1259.98

День № 9 четверг

№ п/п	№ рец-ры	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
2	372	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56,0
3		Хлеб пшеничный	20	1,14	1,14	11,6	67,1
							186,1
Обед							
1	44	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	1,3	4,2	4,3	51,7
2	82	Борщ с куриным мясом и сметаной	200	10,93	9,75	15,3	199,4
3	145	Картофельное пюре	100	2,1	4,8	13,1	104,4
4	209	Рыбная котлета	80	4,4	1,0	4,1	41,8
5	228	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
6		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
7		Сок	200	1,0	0	20,2	92,0
8		Фрукты	100	1,05	0	13,2	65,3
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					590,8/778,9

День № 10 пятница

№ п/п	№ рец-ры.	наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность
Завтрак							
1	168	Манная молочная каша со сливочным маслом и сахаром	150	4,7	8,6	18,8	169,8
2	372	Чай	200	0,2	0	14	56
3		Печенье	30	2,3	5,0	19,9	138,0
							363,8
Обед							
1	44	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,8	3,04	5,1	51,54
2	103	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	10,0	6,2	14,8	136,6
3	302	Гречка отварная	100	5,2	2,0	26,6	130,0
4	228	Соус красный	10	0,1	0,3	1,00	7,1
5	105	Мясная котлета	75	20,6	7,65	5,23	177,3
6		Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	21,7	79,1
7	349	Компот из сухофруктов	200	1,8	0,4	30,8	125,6
							657,24
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1021,04