

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	обед					
б/н	Икра кабачковая (производственная)	50	1.38	3.60	7.28	66.90
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	56.25
250	Бефстроганов 40/40	80	12.16	36.96	8.19	232.00
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО:120.29		1020	30,35	58,46	156,14	1077,7

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат свеклы с р/м	50	0.71	3.01	4.14	46.40
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12.50	1.77/ 4.28	4.95/ 3.68	7.90/ -	89.75/ 50.14
227	Рыба припущенная	80	12.45	5.98	0.67	106.18
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.15	0.08	24.49	114.60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1032.50	28,41	25,67	122,14	857,32

День: среда

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи в нарезке (огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	6.00
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7.80	48.02	15.94	552.25
294	Котлеты рубленые (из птицы)	80	13.95	13.41	13.02	228.80
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20

	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1020	31,87	69,79	129,31	1300,9

День: четверг

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
47	Салат из квашеной капусты	50	0.85	2.50	4.23	42.85
84	Борщ с картофелем, фасолью и мясом	250/12.50	3.56/ 4.28	5.12/ 3.68	14.17/ -	127.75/ 50.14
291	Плов из мяса (птица)	200	16.95	10.47	35.73	305.33
345	Компот из ягод (клюква зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1002.50	32,1	25,84	147,49	961,67

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец солёный	50	0.40	0.05	0.85	5.00
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48
234	Котлета рыбная	80	10.34	6.56	12.56	150.01
125	Картофель отварной	150	2.89	5.66	19.99	150.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1040	22,04	20,74	140,29	854,54

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	0.95	6.00
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 12.50/5	1.60/ 0.13/ 4.25	4.86/ 0.75/ 0.35	8.56/ 0.18/ 0.08	91.25/ 8.10/ 20.34

278	Тефтели (мясные) 40/40	80	9.58	11.35	9.35	180.36
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45
345	Компот из ягод (черная сморода замороженная)	200	0.52	0.9	28.86	122.60
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1037.50	28,0	29,58	138,99	943,1

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
47	Салат из квашеной капусты	50	0.85	2.50	4.23	42.85
106	Суп рыбный	250	2.20	2.78	61.58	15.40
290	Птица тушеная в соусе 50/30	80	8.87	18.01	2.81	128.00
305	Рис припущенный	150	3.64	4.30	36.66	199.95
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.35	0.08	29.85	122.20
	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1020	21,9	30,84	199,63	821,4

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с р/м	50	0.71	3.01	4.14	46.40
99	Суп овощной	250	1.59	4.99	9.15	95.25
259	Жаркое по - домашнему	200	14.06	33.71	18.95	437.71
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		990	23,01	44,97	128,75	1025,16

День: четвертый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
43	Салат из овощей	50	1.30	3.70	1.62	44.90

96	Рассольник ленинградский с курицей	250/ 12.50	2.02/ 4.25	5.09/ 0.35	11.98/ 0.08	107.25/ 20.34
260	Гуляш 40/40	80	11.64	13.43	2.31	176.80
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО: 120.29		1032.50	31,48	34,17	127,76	951,94

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи в нарезке (огурец св.)	50	0.35	0.05	0.95	6.00
81	Борщ со сметаной	250/10	1.60/ 0.26	4.86/ 1.50	8.56/ 0.36	91.25/ 16.20
278	Тефтели (птица) 40/40	80	11.29	8.26	10.82	163.31
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70
345	Компот из ягод (вишня зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО:120.29		1030	23,66	24,11	150,73	922,06