



№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	<b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>					
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>570</b>	<b>19,04</b>	<b>27,07</b>	<b>52,50</b>	<b>536,35</b>
	<b>День №1 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>710</b>	<b>19,34</b>	<b>33,84</b>	<b>74,09</b>	<b>711,99</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1280</b>	<b>38,38</b>	<b>60,91</b>	<b>126,59</b>	<b>1248,34</b>
	<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>					
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>29,36</b>	<b>87,64</b>	<b>526,53</b>
	<b>ДЕНЬ 2 ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>770</b>	<b>26,99</b>	<b>24,47</b>	<b>89,18</b>	<b>681,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>46,17</b>	<b>53,83</b>	<b>176,82</b>	<b>1208,06</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>					

223	Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>510</b>	<b>25,49</b>	<b>18,25</b>	<b>81,12</b>	<b>595,6</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>720</b>	<b>25,94</b>	<b>23,1</b>	<b>111,23</b>	<b>755,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>51,43</b>	<b>41,35</b>	<b>192,35</b>	<b>1351,45</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>24,98</b>	<b>23,92</b>	<b>82,05</b>	<b>676,31</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>36,28</b>	<b>37,95</b>	<b>163,26</b>	<b>1177,89</b>
	<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>					
204	Макаронные отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>16,56</b>	<b>16,9</b>	<b>74,47</b>	<b>522,34</b>

	<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>										
52	Салат из свеклы с растительным маслом					60	0,08		3,00	4,80	50,10
99	Суп овощной на курином бульоне					200	1,27		3,99	7,30	76,20
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины					240	16,86		40,44	22,68	525,24
349	Чай с сахаром					200	0,10		0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)					30	2,25		0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной					30	1,4		0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>					760	21,96		48,76	65,09	792,28
						1340	38,52		65,66	139,56	1314,62
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>										
173	Каша вязкая молочная пшеничная					250	8,62		13,25	76,97	426,12
382	Какао с молоком					200	4,08		3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной					50	3,75		1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
	<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>					500	16,45		18,05	116,68	676,72
62	Салат из моркови с сахаром					60	0,70		0,06	7,90	49,02
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)					200	5,49		5,27	16,54	148,29
255	Печень по-строгановски (50/40)					90	14,04		10,20	3,20	139,90
304	Рис отварной					170	4,14		6,50	41,57	237,66
376	Чай с сахаром					200	0,10		0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной					20	1,58		0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной					20	0,90		0,30	5,20	28,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>					760	26,95		22,55	91,07	678,23
						1340	38,52		65,66	139,56	1314,62
	<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>										
278	Тефтели из птицы с соусом					90	6,65		7,37	8,77	128,46
302	Рис отварной					200	4,87		7,15	48,91	279,6
376	Чай с сахаром					200	0,1		0,02	7	28,6
б/н	Хлеб ржаной					30	1,4		0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
	<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>					520	13,02		15,01	72,48	478,66
52	Салат из свеклы с растительным маслом					60	0,8		3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне					200	2,1		4,12	6,32	99,8
234	Котлета или биточек рыбные					50	6,59		4,95	8,50	105,80
329	Соус красный					40	1,44		4,52	4,96	66,36
312	Картофельное пюре					190	3,80		6,08	25,89	173,85
342	Компот из свежих яблок					180	0,14		0,14	25,10	103,14



б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	500	16,75	18,55	92,59	621,73
	<b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	710	19,92	24,83	110,9	687,51
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	1210	36,67	43,38	203,49	1309,24