

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
б/н	Икра кабачковая (призводственная)	25	0.69	1.80	3.64	33.45
98	Суп крестьянский с крупой	200	1.19	3.94	4.88	45
250	Бефстроганов 30/30	60	9.12	27.72	6.15	174
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5.79	6.48	25.80	184.50
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.40	0.40	7.80	42
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО:103,36			22,74	43,0	133,08	861,75

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	25	0.36	1.51	2.07	23.20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/12.50	1.42/4.28	3.96/3.68	6.32/-	71.80/50.14
227	Рыба припущенная	80	12.45	5.98	0.67	106.18
312	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.6	91.5
348	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0.15	0.08	24.49	114.60
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.40	0.40	7.80	42
	полдник					
	выпечка	60	3,82	2,55	37,8	190
	чай	200	0.07	0.02	15.00	60.00
ИТОГО:103,36			25,99	21,38	107,75	749,42

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)	25	0.17	0.025	0.47	3
119	Суп с бобовыми (горох)	200	6.24	38.41	12.75	441.80
294	Котлеты рубленые (из птицы)	50	8.71	8.38	8.13	143
321	Капуста тушеная	100	2.06	3.24	9.42	81.77
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.40	0.40	7.80	42

	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>22,83</b>	<b>24,33</b>	<b>82,64</b>	<b>645,49</b>

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	25	0.42	1.25	2.11	21.35
84	Борщ с картофелем, фасолью и мясом	200/12.50	2.84/ 4.28	4.09/ 3.68	11.33/ -	102.2/ 50.14
291	Плов из мяса (птица)	150	12.71	7.85	26.79	228.99
345	Компот из ягод (клюква зам.)	200	0.52	0.90	28.86	122.60
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.40	0.40	7.80	42
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>26,06</b>	<b>20,74</b>	<b>129,69</b>	<b>817,28</b>

День: пятница  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70	Огурец солёный	25	0.2	0.02	0.42	2.5
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	200/20	1.26/ 0.18	3.99/ 0.22	7.32/ 1.23	76.2/ 8.48
234	Котлета рыбная	50	6.46	4.1	7.85	93.75
125	Картофель отварной	100	1.90	3.77	13.32	100
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1.40	0.40	7.80	42
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>15,95</b>	<b>15,16</b>	<b>122,75</b>	<b>705,73</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи свежие (огурцы)	25	0.17	0.025	0.47	3
81	Борщ с курицей и сметаной	200/ 12.50/5	1,28/ 0.13/ 4.25	3.88/ 0.75/ 0.35	6.84/ 0.18/ 0.08	73/ 8.10/ 20.34
278	Тефтели (мясные) 30/30	60	7.18	8.51	7.01	135.27
309	Макаронны отварные	100	3.73	5.43	17.67	134.3

<b>345</b>	<b>Компот из ягод (черная смородина замороженная)</b>	<b>200</b>	<b>0.52</b>	<b>0.9</b>	<b>28.86</b>	<b>122.60</b>
	<b>Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)</b>	<b>20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>42</b>
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>25,07</b>	<b>54,605</b>	<b>148,79</b>	<b>1214,37</b>

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>47</b>	<b>Салат из квашеной капусты</b>	<b>25</b>	<b>0.42</b>	<b>1.25</b>	<b>2.11</b>	<b>21.35</b>
<b>106</b>	<b>Суп рыбный</b>	<b>200</b>	<b>1.76</b>	<b>2.22</b>	<b>49.26</b>	<b>12.32</b>
<b>290</b>	<b>Птица тушеная в соусе50/30</b>	<b>60</b>	<b>6.62</b>	<b>13.50</b>	<b>2.10</b>	<b>96</b>
<b>305</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>100</b>	<b>2.26</b>	<b>2.86</b>	<b>24.44</b>	<b>133.3</b>
<b>348</b>	<b>Компот из плодов сухих (изюм)</b>	<b>200</b>	<b>0.35</b>	<b>0.08</b>	<b>29.85</b>	<b>122.20</b>
	<b>Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)</b>	<b>20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>42</b>
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>16,7</b>	<b>22,88</b>	<b>168,36</b>	<b>677,17</b>

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>52</b>	<b>Салат из свеклы с р/м</b>	<b>25</b>	<b>0.36</b>	<b>1.51</b>	<b>2.07</b>	<b>23.20</b>
<b>99</b>	<b>Суп овощной</b>	<b>200</b>	<b>1.27</b>	<b>3.99</b>	<b>7.32</b>	<b>76.2</b>
<b>259</b>	<b>Жаркое по - домашнему</b>	<b>150</b>	<b>10.54</b>	<b>25.28</b>	<b>14.21</b>	<b>328.28</b>
<b>349</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0.66</b>	<b>0.09</b>	<b>32.01</b>	<b>132.80</b>
	<b>Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)</b>	<b>20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>42</b>
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>18,12</b>	<b>33,84</b>	<b>116,21</b>	<b>852,48</b>

День: четвертый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>43</b>	<b>Салат из овощей</b>	<b>25</b>	<b>0.65</b>	<b>1.84</b>	<b>0.8</b>	<b>22.45</b>
<b>96</b>	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	<b>200/12.50</b>	<b>1.61/4.25</b>	<b>4.07/0.35</b>	<b>9.58/0.08</b>	<b>85.8/20.34</b>
<b>260</b>	<b>Гуляш 30/30</b>	<b>60</b>	<b>8.70</b>	<b>10.07</b>	<b>1.7</b>	<b>132.6</b>
<b>309</b>	<b>Макароньы отварные</b>	<b>100</b>	<b>3.73</b>	<b>5.43</b>	<b>17.67</b>	<b>134.3</b>

<b>388</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0.68</b>	<b>0.28</b>	<b>20.76</b>	<b>88.20</b>
	<b>Хлеб ржаной</b> (ржано- пшеничный)	<b>20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>42</b>
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>22,71</b>	<b>22,195</b>	<b>113,61</b>	<b>754,21</b>

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>71</b>	<b>Овощи в нарезке</b> (огурец св.)	<b>25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.025</b>	<b>0.47</b>	<b>3</b>
<b>81</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200/10</b>	<b>1.28/ 0.26</b>	<b>3.88/ 1.50</b>	<b>6.84/ 0.36</b>	<b>73/ 16.20</b>
<b>278</b>	<b>Тефтели</b> (птица) 30/30	<b>60</b>	<b>8.46</b>	<b>6.19</b>	<b>8.11</b>	<b>122.48</b>
<b>304</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>2.43</b>	<b>3.58</b>	<b>24.45</b>	<b>139.8</b>
<b>345</b>	<b>Компот из ягод</b> (вишня зам.)	<b>200</b>	<b>0.52</b>	<b>0.90</b>	<b>28.86</b>	<b>122.60</b>
	<b>Хлеб ржаной</b> (ржано- пшеничный)	<b>20</b>	<b>1.40</b>	<b>0.40</b>	<b>7.80</b>	<b>42</b>
	<b>полдник</b>					
	<b>выпечка</b>	<b>60</b>	<b>3,82</b>	<b>2,55</b>	<b>37,8</b>	<b>190</b>
	<b>чай</b>	<b>200</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>	<b>15.00</b>	<b>60.00</b>
<b>ИТОГО:103,36</b>			<b>18,41</b>	<b>19,045</b>	<b>129,69</b>	<b>769,08</b>