

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,53	6,12	38,89	233,31
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Сок натуральный	200	-	-	-	-
	Итого		14,95	21,01	84,83	589,26
	<b>Всего</b>		14,95	21,01	84,83	589,26
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/30	13,20	13,06	2,16	179,41
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Итого		28,35	20,71	122,77	793,71
	<b>Всего</b>		28,35	20,71	122,77	793,71
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
416	Котлета мясная. из говядины . с соусом	70/30	12,37	15,09	17,84	256,79
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	4,31	1,32	30,63	152,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого		19,51	17,49	101,84	648,62
	<b>Всего</b>		19,51	17,49	101,84	648,62
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
401	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,60	310,37
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		23,27	35,31	111,84	859,05
	<b>Всего</b>		23,27	35,31	111,84	859,05
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
449	Плов из птицы (цыпленка)	200	20,85	25,20	37,08	459,27
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Йогурт фруктово-ягодный	100	4,00	1,50	14,30	90,00
	Итого		28,56	27,33	86,72	711,42
	<b>Всего</b>		28,56	27,33	86,72	711,42
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,12	10,67	32,76	256,24
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
	Итого		19,71	28,44	78,87	651,44
	<b>Всего</b>		19,71	28,44	78,87	651,44
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
394	Жаркое по-домашнему	250	12,42	27,15	36,63	441,56
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,60
	Итого		14,64	27,55	65,15	569,81
	<b>Всего</b>		14,64	27,55	65,15	569,81
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
387	Печень по-строгановски	50/50	14,02	12,53	7,82	201,02

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		22,35	17,86	114,67	714,76
	<b>Всего</b>		22,35	17,86	114,67	714,76
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,94	6,64	12,93	147,25
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	4,31	1,32	30,63	152,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		15,83	8,72	80,22	465,72
	<b>Всего</b>		15,83	8,72	80,22	465,72
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
297	Запеканка из творога с повидлом	130/20	26,71	6,96	34,43	309,77
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		32,11	10,20	102,32	631,22
	<b>Всего</b>		32,11	10,20	102,32	631,22
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			219,27	214,61	949,21	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,02	1,00	4,42	