

1 день

№ рецепт.	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическ. ценность
265-011	плов	50/100	19,4	9,5	34,7	301
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
70	овощи натур.соленые	50	1	0,4	2,3	21
878	хлеб пшеничн.	50	4,10	0,7	0,65	97,5
847	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

2 день

102	суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
49	салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
15	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,0	72,80
878	хлеб пшеничн.	60	4,92	0,84	0,78	117
847	груша	100	0,44	0,34	10,38	47

3 день

302	каша гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
246	гуляш из отварн. говяд.	85	10,66	11,04	3,42	155
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
53	салат из свек. с зел.горошк.	60	1,0	2,51	4,91	46,26
878	хлеб пшеничн.	50	4,10	0,7	0,65	97,5
847	банан	100	1,5	0,5	21	95

4день

103	суп картоф.с макар.издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,75
637	птица отварн.	80	16	10,88		165
23	салат из св..пом.и огур.	60	0,57	3,68	1,84	42,84
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
878	хлеб пшеничн.	60	4,92	0,84	0,78	117
847	банан	100	1,5	0,5	21	95

5 день

312	пюре картоф.	100	2,34	16,71	3,79	174,02
229	рыба туш.в том.соусе с ов	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94
70	овощи натур.соленые	50	1	0,4	2,3	21
878	хлеб пшеничн.	50	4,1	0,7	0,65	97,5
847	груша	100	0,44	0,34	10,38	47

6 день

120	суп молочный с макар.изд.	200	4	2,96	24,26	133,64
424	яйцо отванное	40	5,10	4,60	0,30	63
376	чай с схаром	200	0,2	0,0	14	28
3	Бутерброд с масло.и сыром	50	4,9	11,55	17,1	193
878	хлеб пшеничн.	30	2,46	0,42	0,39	58,5
	конд.изд.пром.					

7 день

309	макар.изд-я отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
246	гуляш из отварн.говяд.	85	10,66	11,04	3,42	155
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
878	хлеб пшеничн.	50	4,10	0,7	0,65	97,5
71	овощи натур.свежие	50	1	0,4	2,3	21
847	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

8 день

104	суп картоф.с мясн.фрикад	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50
382	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
878	хлеб пшеничн.	60	4,92	0,84	0,65	117
42	салат картоф.с зелен.горошк.	100	2,98	5,19	6,25	83,60
847	груша	100	0,44	0,34	10,38	47
15	сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60

9 день

302	каша гречневая	100	5,75	4,06	25,76	162,5
279	тефтели мясные	80	11,78	9,83	11,71	223
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
878	хлеб пшеничн.	50	4,10	0,7	0,65	97,5
67	винегрет овощ	60	0,82	3,71	5,06	56,88
847	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

10 день

259	жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
878	хлеб пшеничн.	60	4,92	0,84	0,7	117
15	салат из св..огур.и пом.	60	0,57	3,68	1,84	42,84
847	банан	100	1,5	0,5	21	95

11 день

310	картофель отварной	100	3,2	5,2	22,88	151,36
293	птица запеченая	80	17,65	14,58	4,70	221
878	хлеб пшенич.	50	4,10	0,7	0,65	97,5
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
67	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
847	Груша	100	0,44	0,34	10,38	47

12 день

82	борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50
376	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28
878	хлеб пшеничн.	60	4,92	0,84	0,78	117
15	Сыр порц.	20	4,64	5,90	0,0	72,80
42	салат картоф.с зелен.горошк.	100	2,98	5,19	6,25	83,60
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95