



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<b>неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша пшеничная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					606		
<b>обед</b>	суп гороховый	200	5,12	4,36	16,52	126	139
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410	304
	кисель + «с» витаминация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
<b>итого за обед</b>					751		
<b>день 2 завтрак</b>	каша ячневая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					606		
<b>обед</b>	рассольник	200	3,21	4,76	10,7	102	135
	картофель туш. с мясом	300	27,53	7,47	21,95	270	436
	компот + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52
<b>итого за обед</b>					643		
<b>день 3 завтрак</b>	каша рисовая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1

<b>итого за завтрак</b>						606	
<b>обед</b>	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	102
	рыба туш. с овощами	120	9,75	4,95	3,8	180	229
	перловая каша	180	2,97	2,79	20,65	204	378
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
<b>итого за обед</b>					662		
<b>день 4 завтрак</b>	гречневая каша сладкая с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307	679
	какао на сгущ.молоке	200	3,52	3,72	25,49	145	959
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					708		
<b>обед</b>	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223	82
	птица запеченная	80	11,76	6,88	1,12	148	293
	капуста тушеная	150	5,80	16,00	44,28	344	321
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
<b>итого за обед</b>					867		
<b>день 5 завтрак</b>	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					564		
<b>обед</b>	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	макаронны отв.	200	5,46	5,79	30,45	246	202
	компот + «с» витаминизация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
<b>итого за обед</b>					848		
<b>неделя 2</b>							

<b>день 6 завтрак</b>	каша пшенная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					606		
<b>обед</b>	борщ	250	13,77	22,4	44,7	150	82
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	гречневая каша	200	0,38	64	0,62	281	302
	кисель + «с» витаминация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	100	7,05	1,5	65,55	95	
<b>итого за обед</b>					900		
<b>день 7 завтрак</b>	каша ячневая молочная с масл	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	сыр	15	3,48	4,43	0,00	55	
<b>итого за завтрак</b>					500		
<b>обед</b>	суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	102
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
<b>итого за обед</b>					688		
<b>день 8 завтрак</b>	каша геркулесов молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					606		
<b>обед</b>	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223	82
	котлеты рыбные	100	9,4	4,40	11,20	153	510
	картоф. пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	кисель+ «с» витами	200	0,20	0,00	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52
<b>итого за обед</b>					900		

<b>день 9 завтрак</b>	каша рисовая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					606		
<b>обед</b>	суп гороховый	300	9,83	8,88	16,8	237	102
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	макароны отварные	200	17,54	18,7	40,86	260	202
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	<b>итого за обед</b>					903	
<b>день 10 завтрак</b>	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
<b>итого за завтрак</b>					564		
<b>обед</b>	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	гречневая каша	200	9,94	7,48	47,78	307	679
	биточки	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	компот + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
<b>итого за обед</b>					909		