

7 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
311/04	Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным, жидкая	150	3,6	6	12,3	138
366/04	Закуска (Запеканка из творога со сметаной)	50	15	13,3	13,7	239
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			22,8	23,3	65,7	583

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
141/04	Суп картофельный с пельменями (п/фабрикаты)	250	1,8	2,4	14,1	87
541/04	Рагу овощное	180	3,5	11,1	17,5	187
п/фабрикат	Котлеты рыбные	100	10	6,8	11,6	157
	Овощи свежие	50	0,5	0	1,6	8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
	Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40
			20,9	21,2	105,5	809

ВСЕГО:

43,7

44,5

171,2

1392

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
1/04	Закуска (бутерброд с маслом сливочным)	25/10	1,1	9	6,8	115
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным, жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			12,1	23,6	75,7	567

Обед

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем, с тушеной говядиной	250	2,4	5,2	10,3	100
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,8	42,6	279
488/04 587/04	Птица тушеная в томатном соусе	100/30	7,04	6	3,5	96
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
645/04	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	37,4	146
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			23,34	19,9	124,7	835

ВСЕГО:

35,44

43,5

200,4

1402

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
2/04	Закуска (бутерброд с повидлом)	15/5/20	1,2	3,1	21	118
516/04 332/04	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244
413/04	Сосиски	50	5,55	11,95	0,8	133
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			13,85	24,6	71,31	609

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
139/04	Суп картофельный с горохом, с тушеной говядиной	250	6,2	5,6	22,3	167
519/04	Картофель отварной в молоке	180	4,1	5,7	24,5	175
п/фаб-рикат	Котлеты из говядины	100	12	11	12	208
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			27,9	23,2	121,1	888

ВСЕГО:

41,75 47,8 192,41 1497

10 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
6/04	Закуска (бутерброд с колбасой полукопченой)	15/20	4,4	7,7	7,2	118
311/04	Каша молочная манная с маслом сливочным, жидкая	200	3	0,4	32	146
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,4	11	54
			10,8	19,9	67,9	496

Обед

№рец.	Наименование блюд	Выход, г	Б,г	Ж,г	У,г	Эн.ценность ккал
135/04	Суп из овощей, с тушеной говядиной	250	2,2	4,4	12,4	99
512/04	Рис припущенный	180	2,2	6	22,8	163
488/04 587/04	Птица тушеная в томатном соусе	100/30	7,04	6	3,5	96
	Овощи свежие, соленые	50	0,5	0	1,6	8
645/04	Кисель из сока плодового	200	0,2	0	37,4	146
	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	13,2	109
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,4	16,1	97
			16,64	17,3	107	837

ВСЕГО:

27,44 37,2 174,9 1333