

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		820/7	23,74	5,51	97,09	633	
Итого за день		820/7	23,74	5,51	97,09	633	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	60	1,1	4,1	7,3	72	27/1
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/5	1,8	4,4	10,2	86,4	2/2
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	12,9	10,9	8,5	183	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
Итого за завтрак		840/12	29,42	29,94	94,2	767,4	
Итого за день		840/12	29,42	29,94	94,2	767,4	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200/7	2,0	5,2	9,4	92	134/04
	<i>Жаркое по - домашнему</i>	250	17,1	17,4	18,3	299	436/04
	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,2	0,1	25,4	99	631/04
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		750/7	22,82	23,34	72,9	590	
Итого за день		750/7	22,82	23,34	72,9	590	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	200/5	1,6	5,2	8,2	87,2	14/2
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	90	16,11	13,14	13,41	124	5/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		790/5	29,91	30,2	87,5	592	
Итого за день		790/5	29,91	30,2	87,5	592	

Неделя 2							
День2							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	200	5,4	3,4	15,6	115	139/04
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	Итого за завтрак	800/7	28,42	25,64	91,9	722	
	Итого за день	800/7	28,42	25,64	91,9	722	
Неделя 2							
День3							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	200/7	2,0	5,2	9,4	92	134/04
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	Итого за завтрак	795/7	22,4	17,5	82,32	665	
	Итого за	795/7	22,4	17,5	82,32	665	

<i>день</i>							
Неделя 2 День 4							
Завтрак	<i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i>	60	0,8	9,0	5,5	106	30/1
	<i>Борщ со сметаной</i>	200/5	1,8	4,4	10,2	86,4	2/2
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	13,14	10,9	8,5	183	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		790/12	28,9	32,64	89,4	767,4	
Итого за день		790/12	28,9	32,64	89,4	767,4	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/7	1,6	4,4	5,8	70,4	124/04
	<i>Плов из мяса кур</i>	250	23,9	21,8	41,2	460	4/9

	<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>19,6</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>40</i>	<i>3,52</i>	<i>0,64</i>	<i>17,8</i>	<i>92</i>	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>750/7</i>	<i>29,82</i>	<i>27,64</i>	<i>67,6</i>	<i>650</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>750/7</i>	<i>29,82</i>	<i>27,64</i>	<i>67,6</i>	<i>650</i>	
<i>Среднее значение за период:</i>		<i>791/8</i>	<i>26,7</i>	<i>23,4</i>	<i>83,2</i>	<i>661,2</i>	