

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	15,51	97,09	633	
Итого за день		820/7	23,74	15,51	97,09	633	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0,4	5,9	1,4	57	14/1
	<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	28,72	31,74	88,3	752	

Итого за день		840/12	28,72	31,74	88,3	752	
Неделя 1 День3							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом</i>	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	<i>Рассольник ленинградский</i>	200/7	2,0	4,6	12,6	100,8	132/4
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<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		790/7	25	15,7	80,12	646,8	
Итого за день		790/7	25	15,7	80,12	646,8	
Неделя 1 День4							
Завтрак	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200/7	1,6	4,4	5,8	70,4	124/04
	<i>Мясо кур отварное</i>	90	13,32	12,6	0,8	167	1/9

	<i>(порционно без кости)</i>						
	<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		790/7	26,32	23,5	70,4	613	
Итого за день		790/7	26,32	23,5	70,4	613	
Неделя 1 День5							
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом</i>	60	0,7	4,0	1,8	45	7/1
	<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	23,52	27,34	72,7	627	
Итого за день		750	23,52	27,34	72,7	627	
Неделя 2 День1							
Завтрак	<i>Огурец свежий к</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	

	<i>гарниру</i>						
	<i>Биточки (котлеты) из мяса кур</i>	90	16,11	13,14	13,41	124	5/9
	<i>Суп из овощей со сметаной</i>	200/5	1,6	5,2	8,2	87,2	14/2
	<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	29,11	53,93	85,41	580,8	
Итого за день		790/5	29,11	53,93	85,41	580,8	
Неделя 2 День 2							
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							
День 3							
Завтрак	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	2,0	8	
	Суп крестьянский с крупой	200/7	2,0	5,2	9,4	92	134/04
	Картофельное пюре	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37	
	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	Хлеб ржаной	40	3,52	0,64	17,8	92	
	Итого за завтрак	795/7	22,4	17,5	82,32	665	
	Итого за день	795/7	22,4	17,5	82,32	665	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,9	3,0	5,9	54	9/1
	Борщ со сметаной	200/5	1,8	4,4	10,2	86,4	2/2
	Тефтели из мяса говядины	90	13,14	10,9	8,5	183	20/8
	Каша гречневая рассыпчатая	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	29	26,64	89,8	715,4	
Итого за день		790/12	29	26,64	89,8	715,4	
Неделя 2							
День5							
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>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
Итого за завтрак		750/7	29,82	27,64	67,6	650	
Итого за день		750/7	29,82	27,64	67,6	650	
Среднее значение за период:		792	26,6	26,5	76,3	660,5	