

	пр	Хлеб ржаной		40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого		920	846,6	39,15	54,03	114,74
							День 6 (Суббота)	
					Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	
Обед	45	Салат из белокачанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250	123,5	7,92	4,9	11,42	
	280	Фрикадельки с соусом	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	
	309	Макаронны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	
		Итого	910	817,93	28,22	26,26	117,37	
					Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62	
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	
	пр	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	
		Итого	515	551,93	15,88	13,92	88,8	
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	
	102	Суп картофельный с горохом кб	250	153	10,53	5,19	15,6	
	269	Биточки рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14	
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	343,82	11,18	8,14	55,02	
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	

	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	910	1061,73	38,36	36,97	123,82
						День 8 (Вторник)	
						Пищевая ценность	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	580	554,26	12,07	16,55	88,73
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Кб	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	120(70/50)	154,05	13,7	14,54	15,12
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	915	886,86	31,53	38,11	112,72
						День 9 (Среда)	
						Пищевая ценность	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	495,24	11,68	15,16	78,42
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	111	Суп с макаронными изд. Кб	250	94,41	1,83	4,01	12,53
	234	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	195	12,2	8,5	10,92
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28

	348	Компот из чернослива		200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржано-пшеничный		40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого		940	759,38	23,03	28,9	94,7
							День 10 (Четверг)	
							Пищевая ценность	
№ по СР		Наименование блюда	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	205(200/5)		282	8,53	12,28	43,61
	377	Чай с лимоном	200(15/7)		59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40		95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100		45	0,4	0,4	9,8
		Итого	560		556,16	12,18	21,28	88,13
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100		77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200		87,8	1,51	3,98	11,42
	291	плов из курицы	200		319	8,37	9,52	11,52
	348	Компот из изюма	200		108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	60		147	3,12	0,36	0
		Итого	765		740,33	14,46	19,97	55,56
							День 11(Пятница)	
							Пищевая ценность	
№ по СР		Наименование блюда	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5		295,71	9,19	11,73	36,83
	379	Кофейный напиток с молоком	200		146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40		95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100		45	0,4	0,4	9,8
		Итого	545		582,21	15,75	14,96	90,76
Обед	52	Салат из свеклы	100		89,85	1,35	6,08	7,87
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250		132,7	8,66	3,15	16,73
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)		169	21,63	29,98	4,42
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200		343,82	11,18	8,14	55,02

	342	Компот из св.яблок		200	108,96	0,16	0,16	0,16	27,87
		пр Хлеб ржано-пшеничный		40	75,6	2,92	0,52		14,2
		Итого		915	919,93	45,9	48,03		126,11
								День 12 (Суббота)	
								Пищевая ценность	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/5		222,76	4,34	6,89	36,12	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)		59,16	0,16	0,03	15,2	
	пр	Хлеб пшеничный	40		47,6	1,52	0,16	9,72	
	338	Яблоки св.порциями	100		45	0,4	0,4	9,8	
		Итого	567		374,52	6,42	7,48	70,84	
	47	Салат из квашенной капусты	100		81,19	1,59	4,99	7,12	
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250		123,5	7,92	4,9	11,42	
	269	Котлеты рубленые с соусом	120(70/50)		242,11	11,68	14,64	16,67	
Обед	312	Пюре картофельное	200		220,78	4,15	10,87	26,41	
	348	Компот из чернослива	200		92,81	0,34	0	23,65	
	пр	Хлеб ржаной	40		98	3,12	0,36	0	
		Итого	910		858,39	28,8	35,76	85,27	