



	пр	Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44
		<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>
<b>Обед</b>	67	Салат морковный с сахаром	100		81,7	1,23	0,09	1,47
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. КБ	255(250/5)		125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленые с соусом	120(70/50)		161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)		359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200		126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40		98	3,12	0,36	0
		<b>Итого</b>	<b>925</b>		<b>951,9</b>	<b>33,14</b>	<b>24,64</b>	<b>110,93</b>
								<b>День 3 (Среда)</b>
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Пищевая ценность</b>
<b>Завтрак</b>								
	173	Каша молочная манная маслом	200/10		332,5	9,19	15,8	36,83
	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
		<b>Итого</b>	<b>557</b>		<b>531,86</b>	<b>12,79</b>	<b>16,55</b>	<b>81,27</b>
<b>Обед</b>	41	Салат карт. с капустой и кукурузой	100		170	1,62	6,2	8,9
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250		132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом	150(100/50)		131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200		220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из изюма	200		108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40		98	3,12	0,36	0
		<b>Итого</b>	<b>940</b>		<b>861,42</b>	<b>36,49</b>	<b>24,15</b>	<b>86,55</b>
								<b>День 4 (Четверг)</b>
								<b>Пищевая ценность</b>

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевая ценность		
							Ккал	Белки	Жиры
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15	125	5,76	3,85	14,62			
	175 Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09			
	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			
	<b>Итого</b>	<b>512</b>	<b>538,6</b>	<b>14,93</b>	<b>15,6</b>	<b>82,35</b>			
Обед	52 Салат из свеклы	100	53,91	0,81	3,65	4,72			
	88 Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	255(250/5)	114	7,91	5,83	6,49			
	269 Биточки особые рубленые с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14			
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19			
	348 Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33			
	пр Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2			
		<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>883,06</b>	<b>30,99</b>	<b>33,44</b>			<b>113,93</b>
									<b>День 5 (Пятница)</b>
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
	173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	304,57	8,43	10,79	43,26		
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0		
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81		
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44		
		<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>596,77</b>	<b>18,71</b>	<b>17,9</b>	<b>88,51</b>		
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86		
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кб	255(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57		
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42		
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82		
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87		

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

	пр	Хлеб ржаной		40	98	3,12	0,36	0
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>1061,73</b>	<b>38,36</b>	<b>36,97</b>	<b>123,82</b>	
							<b>День 8 (Вторник)</b>	
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Завтрак</b>	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	
		<b>Итого :</b>	<b>580</b>	<b>554,26</b>	<b>12,07</b>	<b>16,55</b>	<b>88,73</b>	
<b>Обед</b>	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 рубленные 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	
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>886,86</b>	<b>31,53</b>	<b>38,11</b>	<b>112,72</b>	
							<b>День 9 (Среда)</b>	
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Завтрак</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>495,24</b>	<b>11,68</b>	<b>15,16</b>	<b>78,42</b>	
<b>Обед</b>	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	



