

			итого		400	14,4	19,2	67,7	544	
1	2	Обед	закуска	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,5	4,1	2,6	54	55
			1 блюдо	Суп с рыбными фрикадельками	250	5	3,9	14,3	110	210
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	12,35	12,99	4	182,25	591
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	7	29,2	218	694
			напиток	Сокоподержающий напиток	200	0,1	0	26,4	102	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	36,8	178	
			хлеб черн.							
			итого		925	29,15	28,74	113,3	844,25	
1	2	Итого за день:			1325	43,55	47,94	181	1388,25	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая	200/5	9,0	8	31,6	2,18	384
				Бутерброд с повидлом	20/20	1,2	3,1	11	118	2
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	9,98	122,4	883
			хлеб							
			фрукты	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	40	850
			итого		400	2,1	11,3	60,68	282,58	
1	3	Обед	закуска	Овощная нарезка из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	79
			1 блюдо	Суп гороховый на костном бульоне	250	4,2	5,6	24,3	167	206
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	8,6	5,1	5,6	112	378
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	966
			напиток	Кисломопочный напиток ряженка	200	6	12	8,2	169	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	36,8	178	
			хлеб черн.							
			итого		925	37,8	38,95	140,6	1086	
1	3	Итого за день:			1325	39,9	50,25	201,28	1368,58	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая манная	200/5	6,6	13	37,6	316	384
				Бутерброд с сыром		7,7	5,9	10,3	123	3

			гор.напиток	Кисломолочный напиток кефир	200	5,6	3,4	10,2	117	
			хлеб							
			фрукты	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	45	847
			итого							
1	4	Обед	закуска	Овощная нарезка из свежих помидор	400	20,3	22,7	67,9	601	
			1 блюдо	Борщ со сметаной на костном бульоне	100	1,5	4,1	3,7	59	58
			2 блюдо	Пельмени с маслом	250/10	2	3,2	13,1	106	176
			гарнир		200	17,8	19,8	39,4	504	1030
			напиток	Напиток яблочный						
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	0	0	23,4	94	
			хлеб черн.		75	4	0,5	24,6	119	
			итого							
1	4	Итого за День:			575	25,3	27,6	104,2	882	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сметаной	975	45,6	50,3	172,1	1483	
					100	15	16,3	13,7	239	216
			гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный						
			хлеб		200	0,6	0	31,4	134	868
			фрукты	Бананы						
					200	1,5	0,5	21	94,5	847
			итого							
1	5	Обед	закуска	Овощная нарезка из свежих огурцов	500	17,1	16,8	66,1	467,5	
			1 блюдо	Суп лапша на костном бульоне	100	1,5	4,1	2,6	54	55
			2 блюдо	Тефтели из говядины	250	4,9	2,5	11	120	216
			гарнир	Макароны отварные	100	11,2	16,1	10	240	619
			напиток	Компот из чернославя	200	8	8,2	45	294	414
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	0,6	0	29	116	867
			хлеб черн.		75	6	0,75	36,8	178	

[illegible]

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	59,8	372	378
			напиток	Кисломолочный напиток ряженка	200	6	10	8,2	169	966
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	36,8	178	
			хлеб черн.							
			итого		925	36	36,65	131,8	1020	
2	2	Итого за день:			1575	54,4	56,95	195	1469,5	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая	200/5	9	8	21,6	218	384
				Бутерброд с сыром			7,9	7,3	123	3
			гор.напиток	Кисель витаминизированный	200	0	0	26,6	122,4	883
			хлеб							
			фрукты	Бананы	200	1,5	0,5	11	94,5	847
			итого		400	10,5	16,4	66,5	557,9	
2	3	Обед	закуска	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,5	4,1	2,6	54	55
			1 блюдо	Суп гороховый на костном бульоне	250	6,2	5,6	12,3	167	206
			2 блюдо	Котлета соус	100/50	7,85	6,51	7,89	193	608
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	694
			напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	867
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	26,8	179	
			хлеб черн.							
			итого		825	26,95	25,96	110,39	937	
2	3	Итого за день:			1225	37,45	42,36	176,89	1494,9	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая манная	200/5	6,6	15	37,6	316	384
				Бутерброд с повидлом	20/20	1,2	3,1	21	118	2
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	944
			хлеб							
			фрукты	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	40	850

[illegible]

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	7	7,9	14,7	197,9	235
				Блины с повидлом	100	4,9	7,7	21,2	250	1044
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	959
			хлеб							
			фрукты	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	45	847
			итого		750	16,08	16,67	71,7	618	
			закуска	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	58
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	187
3	1	Обед	2 блюдо	Плов из говядины	200	15,2	15,8	26,2	358	265
			гарнир							
			напиток	Компот из кураги	200	1,2	0	21,6	126	867
			хлеб бел.	Пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	36,8	178	
			хлеб черн.							
			итого		825	25,9	24,95	98,3	809	
					1575	41,98	41,62	170	1427	
			Итого за день:							
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая пшениная с маслом	200/5	7,8	7,2	21,8	240	384
				Бутерброд с маслом	20/15	4,8	11,5	9,7	149,5	1
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	944
			хлеб							
			фрукты	Бананы	200	1,5	0,5	21	94,5	
			итого		400	14,4	19,2	67,7	544	
			закуска	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,5	4,1	2,6	54	55
			1 блюдо	Суп с рыбными фрикадельками	250	5	3,9	14,3	110	210
3	2	Обед	2 блюдо	Гуляш из говядины	100	12,35	12,99	4	182,25	591
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,2	7	29,2	218	694

[illegible]

3	4	Обед	итого		400	20,3	22,7	67,9	601	
			закуска	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,7	59	58
			1 блюдо	Борщ со сметаной на костном бульоне	250/10	2	3,2	13,1	106	176
			2 блюдо	Пельмени с маслом	200	17,8	19,8	39,4	504	1030
			гарнир							
			напиток	Напиток яблочный	200	0	0	23,4	94	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	4	0,5	24,6	119	
			хлеб черн.							
			итого		575	25,3	27,6	104,2	882	
			Итого за день:		975	45,6	50,3	172,1	1483	
			Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	100	15	16,3	13,7	239	216
			гор.блюдо							
3	5		гор.напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	134	868
			хлеб							
			фрукты	Бананы	200	1,5	0,5	21	94,5	847
			итого		500	17,1	16,8	66,1	467,5	
			закуска	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,5	4,1	2,6	54	55
3	5	Обед	1 блюдо	Суп лапша на костном бульоне	250	4,9	2,5	11	120	216
			2 блюдо	Тефтели из говядины	100	11,2	16,1	10	240	619
			гарнир	Макароны отварные	200	8	8,2	45	294	414
			напиток	Компот из чернославя	200	0,6	0	29	116	867
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6	0,75	36,8	178	
			хлеб черн.							
3	5	Итого за день:	итого		925	32,2	31,65	134,4	1002	
			Итого за день:		1425	49,3	48,45	200,5	1469,5	