

1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №2 - ЗАВТРАК					
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
174	Каша молочная «Дружба»	220	6,00	10,85	52,93	334,00
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		14,50	21,05	145,64	663,60
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №1 – ЗАВТРАК +					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,00	20,46	107,33
101	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
309	Макаронные изделия отварные	200	17,53	18,69	115,85	673,01
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	00,00	206,24
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		48,73	47,46	214,83	1403,41
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №3- ЗАВТРАК +					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,49	8,12	51,52	325,00
45	Тефтели	90	10,00	10,26	9,36	166,50
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		34,41	35,87	150,56	901,39
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ

[illegible]

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №7 - ЗАВТРАК					
101	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	1,97	2,71	0,39	177,98
4	Каша пшенная молочная	220	5,63	8,8	72,40	314,28
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		14,123	18,97	150,92	702,22
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №8 - ЗАВТРАК					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04
309	Макаронные изделия отв.	200	17,53	18,69	115,97	773,33
282	Биточки	90	13,41	13,20	13,09	194,62
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		43,86	49,38	218,74	1377,79
№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №9 - ЗАВТРАК					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,00	20,46	107,33
321	Пюре картофельное	200	4,08	11,65	22,88	220,00
227	Рыба припущенная	100	15,56	7,46	0,86	13,27
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Итого завтрак		27,77	31,57	122,33	579,45

№ РЕЦЕПТУРЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ Г	ЖИРЫ Г	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТ. ЦЕННОСТЬ В ККАЛ
1	2	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ №10 - ЗАВТРАК					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,08	8,37	93,90
304	Плов из отварной птицы	220	20,30	17,00	35,69	377,00
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	17,77	28,89
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96
	Хлеб пшеничный	30	4,09	7,02	40,60	118,00
	Огурец соленый нарезной 2.5	50				
	Итого завтрак		29,99	35,42	130,67	794,50