

1 день (понедельник)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп вермишелевый на курином бульоне	208	0,200	2,15	3,27	15,71	162,80
Плов из курицы	304	0,200	20,30	17,00	35,69	377,00
Чай сладкий	943	0,200	0,20	0,02	14,00	28,0
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,760	26,4	24,38	86,96	705,84

2 день (вторник)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Борщ со сметаной	170	0,250/0,010	2,05	6,6	125,25	122,50
Жаркое по-домашнему	436	0,160	27,53	7,47	21,95	265,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,770	33,13	16,47	193,52	619,74

3 день (среда)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп гороховый на курином бульоне	206	0,250	5,49	5,28	16,33	134,75
Макароны отварные, с тефтелями	688	0,200	7,36	6,02	35,26	224,60
	286	0,080	11,78	12,91	14,90	223,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,890	28,42	28,3	112,81	814,59

4 день (четверг)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп Крестьянский со сметаной	86	0,200	2,70	2,78	14,58	144,22
Гречневый гарнир, гуляш из отварной говядины	679	0,150	7,46	5,61	35,84	230,45
	591	0,100	23,80	19,52	5,74	203,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,810	37,83	32,0	102,48	809,91

5 день (пятница)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп с рыбными консервами	87	0,250	8,61	8,40	14,34	167,25
Запеканка картофельная с мясом говядины	625	0,243	18,27	20,54	28,74	372,49
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,853	30,67	33,03	89,4	771,98

6 день (понедельник)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	0,200/0,025	5,83	4,56	13,59	118,80
Пюре картофельное, с фрикадельками из мяса говядины	694	0,180	3,67	5,76	24,53	164,70
	288/355	0,100	13,98	15,67	18,29	269,33
Чай сладкий	943	0,200	0,20	0,02	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,865	27,43	30,1	91,97	718,87

7 день (вторник)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Рассольник Петербургский	197	0,250	2,00	5,11	16,93	121,75
Макароны отварные с сыром	421	0,200	9,67	10,19	41,36	281,30
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,810	15,46	19,38	104,61	635,29

8 день (среда)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп вермишелевый на курином бульоне	208	0,200	2,15	3,27	15,71	162,80
Гарнир гречневый, тефтели из мяса говядины	679	0,150	7,46	5,61	35,84	230,45
	286	0,080	11,78	12,91	14,90	223,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,790	25,18	25,88	112,77	848,49

9 день (четверг)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Борщ со сметаной	170	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50
Плов из курицы	304	0,200	20,30	17,00	35,69	377,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,810	25,9	26,0	207,26	711,74

10 день (пятница)

Наименование блюд	Номер рецептуры	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность ккал
Овощная нарезка из свежих овощей	15	0,060	0,59	3,69	2,24	44,52
Суп гороховый на курином бульоне	206	0,250	5,49	5,28	16,33	134,75
Макароны отварные, гуляш из отварной говядины	688	0,180	6,62	5,42	31,73	202,14
	591	0,100	23,80	19,52	5,74	203,00
Компот из сухофруктов	868	0,200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный	Пром.	0,100	3,16	0,4	19,32	93,52
Всего:		0,790	39,7	34,31	100,12	772,13