

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>1 день</b>						
1	Мясо (говядина) отварное с соусом (красный основной или томатный)	100	14,55	8,54	3,47	145,65
2	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94
3	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, ) (дополнительный гарнир)	30	0,39	0,97	1,94	18,12
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	14,00	48,00
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>23,40</b>	<b>15,24</b>	<b>88,59</b>	<b>574,16</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Птица, тушёная в соусе (кр основной)	100	13,30	12,98	2,92	188,00
2	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
3	Овощи натуральные (огурец, помидор,) (дополнительный гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
4	Напиток "Яркое детство" обогащённый	200	0,67	0,10	21,10	105,00
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>21,75</b>	<b>18,86</b>	<b>77,96</b>	<b>592,87</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Биточки из говядины с соусом(красный основной или томатный)	100	10,02	10,80	11,80	181,80
2	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, ) (дополнительный гарнир)	30	0,23	1,81	0,70	19,98
4	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565,00</b>	<b>21,89</b>	<b>18,56</b>	<b>94,82</b>	<b>636,37</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Рыба, тушёная в томате с овощами (минтвй с/м, или горбуша с/м)	100	12,02	8,00	4,35	138,00
2	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
3	Напиток "Здоровье" витаминизированный	200	0,70	0,30	22,43	121,00
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25

5	Фрукт свежий (яблоко свежее, или апельсин, или мандарины св)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>19,46</b>	<b>14,74</b>	<b>78,33</b>	<b>552,95</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	100	1,10	6,14	4,57	77,70
2	Котлета рубленые из птицы с соусом (красный основной или томатный)	100	5,14	7,46	7,14	116,32
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60
4	Напиток "Богатырь" витаминизированный	200	0,69	0,29	20,86	100,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625,00</b>	<b>15,69</b>	<b>20,36</b>	<b>77,45</b>	<b>567,57</b>
	<b>2 неделя</b>					
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	100	1,27	10,08	5,82	118,00
2	Плов из мяса птицы	225	21,76	17,71	62,98	408,00
3	Напиток "Полезный" витаминизированный	200	0,13	0,16	15,92	92,00
4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570,00</b>	<b>26,42</b>	<b>28,41</b>	<b>104,98</b>	<b>716,95</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
2	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	Овощи натуральные (огурец, помидор,) (дополнительный гарнир)	30	0,33	0,06	1,14	6,60
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,20	59,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>25,54</b>	<b>29,06</b>	<b>72,45</b>	<b>656,69</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1	Котлета Морская с маслом сливочным	105	14,84	19,47	7,22	225,10
2	Картофель и овощи, тушёные в соусе (кр основной)	180	3,82	10,67	27,60	228,96
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	200	0,69	0,29	20,86	100,00
4	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
5	Фрукт свежий (яблоко свежее, или апельсин, или мандарины св)	100	0,80	0,20	7,50	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22,05</b>	<b>30,83</b>	<b>75,48</b>	<b>659,81</b>
	<b>9 день</b>					

	<b>Завтрак</b>					
1	Салат из свежих или отварных овощей (капуста св, и или морковь ,или огурец свежий,или помидор свежий, или картофель)	100	1,27	10,08	5,82	118,00
2	Тефтели из мяса птицы в соусе (красный основной или томатный)	120	11,94	12,95	11,09	178,00
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,01	24,63	174,60
4	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
5	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645,00</b>	<b>22,97</b>	<b>29,50</b>	<b>87,20</b>	<b>679,55</b>
	<b>10день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1	Шницель из говядины с соусом(красный основной или томатный)	110	10,21	11,17	12,50	188,45
2	Пюре картофельное, капуста тушёная	180	3,87	5,45	22,75	156,95
3	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
5	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>17,50</b>	<b>83,18</b>	<b>566,10</b>