

День п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 день	№ 311	Каша пшеничная молоч. ма	180/5	6,5	8,0	30,7	221
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	№747	Сосиска запеч.в тесте	100	6,6	8,0	18,8	175
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
		Фрукт	200				
				15,9	16,98	75,5	517
2 день	№ 423	Бефстроганов	80/50	22,5	28,0	6,0	366
	№ 332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№64	Салат из свеклы	80	1,1	6,6	5,3	84
	№3	Бутерброд с масл.сыром	40/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
				40,1	54,9	86,3	1007,3
3 день	№ 413	Сосиска отварная с масл	70/2	10,0	21,7	0,8	238
	№ 297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,9	6,9	47,5	276
	№16	Салат из св.огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
	№741	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				24,8	40,4	89,0	824,3
4 день	№ 437	Гуляш из филе куриного	60/50	17,3	18,1	3,2	245
	№332	Макароны отв.с масл	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	№3	Салат из зел.горошка	80	2,6	8,0	8,1	116,0
	№693	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	98
		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
				0,6	4,0	2,1	48,3
				33,4	39,08	83,2	821,3
5 день	№ 451	Котлета из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	№ 297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	10,8	8,1	47,4	309
	№19	Салат из св.помидор	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Пряник	40	4,8	5,1	36,4	209
	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				32,0	42,2	114,1	968,3
6 день	№ 413	Колбаса отварная с мас	50/2	10	21,7	0,8	238
	№ 332	Макароны отв. с маслом	180/5	6,6	4,7	39,4	230
	№7	Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№769	Булочка «Домашняя»	100	5,2	7,2	36,1	231
	№685	Чай с сахаром	200	4,4	1,6	30,8	150
				27,8	43,0	114,6	956,3
7 день	№ 451	Котлета из филе кур	80	15,0	21,4	15,5	316
	№ 297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	№43	Салат из свежей капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Кекс	50	4,8	5,1	36,4	209
	№639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
				26,9	38,9	137,5	1005,9
8 день	№ 413	Сосиска отв. с маслом	70/2	10,6	2,4	10,6	139
	№ 297;593	Каша гречневая с соусом	150/50	3,7	11,1	26,8	224
	№19	Салат из св.помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№1	Бутерброд с маслом	40/10	4,1	17	24,3	269

	№686	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37
				19,8	38,1	76,7	768,3
9 день	№ 462	Тефтели из филе кур	80	9,2	13,0	10,7	197
	№ 520	Картофельное пюре с ма	180	10,8	8,1	47,4	309
	№45	Салат из кв.капусты	80	1,2	4,0	6,1	66
		Хлеб ржаной	40	0,6	4,0	2,1	48,3
		Печенье	40	4,8	5,1	36,4	209
	№692	Кофейный напиток.с молок	200	2,9	2,8	14,9	94
				29,5	37	154,6	923,3
10 день	№ 371	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125
	№ 297;593	Рис отварной с соусом	150/50	4,3	4,7	44,1	240
	№20	Салат из св.помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48,0
		Хлеб ржаной	40	0,6	4	2,1	48,3
	№1	Бутерброд с маслом слив	40/10	4,1	17	24,3	269
	№685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37
					27,7	35,2	83,2
		Итого за 10 дней		277,9	385,76	1014,7	8559,3