

		Итого за завтрак											
						458,62		10,96		12,82		74,72	
Обед	1 блюдо	92	щи из кв.кап.	200/50		160	1,3	3,93	5				
	2 блюдо	279	тефтели с соус	110		142	7,46	8,29	9,44				
	гарнир	312	поре картоф	200		183	4,08	8	27,25				
	хлеб	140	свекла тушеная в соусе	125		113	2,3	6,27	12,15				
			пр хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32				
			соус сметанн с томат	50		39,71	0,69	2,45	3,74				
Прием пищи	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7		62	0,13	0,02	15,2				
	Итого за обед					731,23	19,12	29,36	92,1				
Подник	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
		456	коржик молочный	75		286	4,89	8,43	47,68				
	Напиток	349	компот из сухофруктов	200		132,8	0,66	0,09	32,01				
	Итого за подник					418,8	5,55	8,52	79,69				
	Итого за день					1608,65	35,63	50,7	246,51				
Завтрак	гор.блюдо		каша пшениная	170		307	6,84	9,19	49,21			6 день	
	гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15				
	Хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32				
	Итого за завтрак					460,52	10,07	9,61	83,53				
Обед	1 блюдо	108	суп с клецками	200/40		144,25	2,84	3,67	18,79				
	2 блюдо	291	плов	150		229	12,71	7,85	26,8				
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	40		93,52	3,16	0,4	19,32				
	гор.напиток	382	какао с молоком	200		118,8	4,08	3,54	17,58				
	Итого за обед					585,57	22,79	15,46	82,49				
	Итого за день					1043,09	32,86	25,07	166,02				
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
	Подник	418	слойка дрожжевая	75		119	4,78	4,07	18,12				

	Напиток	385	молоко		200					96,85	5,23	4,54	8,66
	Итого за полдник									215,85	10,01	8,61	26,78
	Итого за день									1719,46	52,94	43,29	276,33
Завтрак	гор.блиндо	171	каша ячневая		170					259	4,98	7,89	42,16
	гор. Напиток	376	чай с сахаром		200					60	0,07	0,02	15
	хлеб	6	бутерброд с колбасой		50					155	5,3	8,26	14,82
		пр	йогурт 1,5 жирности		125					66,88	5,13	1,88	7,38
	Итого за завтрак									540,88	15,48	18,05	79,36
Обед	1 блиндо	85	свекольник		200/40					83	1,44	3,93	8,74
	2 блиндо	232	рыба с маслом		160					245	11,24	11,45	24,35
	гарнир	312	поре картоф		200					183	4,08	8	27,25
	сладкое	442	булочка к чаю		100					250	15,74	3,5	38,86
	хлеб	пр	хлеб пшеничный		40					93,52	3,16	0,4	19,32
	горячий напиток	379	кофейный напиток		200					100,6	3,17	2,68	15,95
	Итого за обед									955,12	38,83	29,96	134,47
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
	Полдник	2 блиндо	223	творожная запеканка	100		212,5	15,22	10	14,8			
		гор. Напиток	376	чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15			
		Итого за полдник						272,5	15,29	10,02	29,8		
		Итого за день						1768,5	69,6	58,21	243,63		
Завтрак	гор.блиндо	171	каша гречневая молочная		170		320	8,85	9,55	8			
	гор. Напиток	376	чай с сахаром		200		60	0,07	0,02	15			
	хлеб	3	бутерброд с сыром		50		157	5,8	8,3	14,83			
	Итого за завтрак						537	14,72	17,87	79,67			
Обед	1 блиндо	119	суп горох		200,4		441,8	6,24	38,42	12,75			

2	Гридино	331	Купила туш в соусе	100	167	12,28	11,52	3,51
---	---------	-----	--------------------	-----	-----	-------	-------	------

	гарнир	202	Макароны отварные	200	208	7,54	0,89	42,56	
		333	соус сметанн с томат	50	39,71	0,69	2,45	3,74	
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	горячий напиток	379	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95	
	Итого за обед				1050,63	33,08	56,36	97,83	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Подлник								
		456	коржик молоч	75	286	4,89	8,43	47,68	
		333	фрукты	100	33,3	0,3	0,3	7,35	
		376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	
	Итого за подлник				379,3	5,26	8,75	70,03	
	Итого за день				1966,93	53,06	82,9	247,53	
Завтрак	гор.блюдо	120	суп молочный с лапшой	200/10	120	4,38	3,79	14,36	
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	
	Хлеб	1	бутерброд с маслом	40	136	2,36	7,49	14,89	
		209	яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28	
	Итого за завтрак				437,6	15,9	19,42	47,11	
Обед	1 блюдо	101	суп картофельный с крупой	200/40	68,6	1,57	2,168	9,68	
	2 блюдо	289	рагу из птицы	200	219,38	12,4	13,46	12,98	
	напиток	389	сок яблочный	200	84,8	1	0	20,2	
	Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	Итого за обед				466,3	18,13	16,028	62,18	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Подлник								
		349	компот из сух	200	132,8	0,66	0,09	32,01	
		210	омлет натуральный	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51	
		пр	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	

9 день

