



									2 день
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ реч.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Обед</b>	1 Блюдо	94	рассольник	200/30	84,8	1,7	4,08	9,04	
	2 Блюдо	246	гуляш из говядины	100	164	13,36	14,08	3,27	
	гарнир	171	гречка рассыпчатая	160	280	8,85	9,55	39,86	
	хлеб бел.	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	
<b>итого за обед</b>					<b>722,92</b>	<b>30,24</b>	<b>30,43</b>	<b>87,64</b>	

<b>Подник</b>	2 Блюдо	210	омлет	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
<b>Итого за подник</b>					<b>501,4</b>	<b>22,28</b>	<b>28,7</b>	<b>38,03</b>

									3 день
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ реч.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>Обед</b>	1 Блюдо	103	суп с лапшой	200/30	94,6	2,152	2,27	13,96	
	2 Блюдо	234	рыбная котлета с ма	100	205,31	14,09	6	12,93	
	гарнир	312	пюре картофельное	200	183	4,08	8	27,25	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	напиток	349	компот из сух	200	132,8	0,66	0,09	32,01	
<b>Итого за обед</b>					<b>709,23</b>	<b>24,142</b>	<b>16,76</b>	<b>105,47</b>	

<b>Подник</b>	2	бутерброд с повидлс	55	394,35	13,7	12,64	60,11	
	гор.напиток	376	чай с сахар	200/15	60	0,07	0,02	15
		338	яблоки свежие	100	33,3	0,3	0,3	7,35

ИТОГО за ПОЛДНИК				487,65	14,07	12,96	82,46
------------------	--	--	--	--------	-------	-------	-------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
								4 день
Обед								
	1 Блюдо	106	суп из рыб конс	200	84,8	1,75	2,22	12,3
	2 Блюдо	333	соус томатный	50	39,71	0,69	2,45	3,74
	2 Блюдо	281	биточки мясные	80	113	6,97	6,3	6,44
	гарнир	202	макаронь отварные	150	156,3	5,65	0,66	31,92
	Хлеб бел.	пр	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	гор.напиток		кисель витамин	200	160	0,31	0	39,4
	<b>ИТОГО за обед</b>				<b>647,33</b>	<b>18,53</b>	<b>12,03</b>	<b>113,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	1 Блюдо	120	суп молочный с лап	250	143,5	6,4	5,3	22
	гор.напиток	376	Чай с сахар	200/15	60	0,07	0,02	15
		338	бананы свежие	100	70,88	1,13	0,38	15,75
	<b>ИТОГО за ПОЛДНИК</b>				<b>274,38</b>	<b>7,6</b>	<b>5,7</b>	<b>52,75</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
								5 день
Обед								
	1 Блюдо	92	ши 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	пюре картоф	200	183	4,08	8	27,25
		140	свекла тушеная в со	125	113	2,3	6,27	12,15
	Хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
		333	соус сметанн с тома	50	39,71	0,69	2,45	3,74
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2



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
<b>итого за обед</b>				<b>955,12</b>	<b>38,83</b>	<b>29,96</b>	<b>134,47</b>

Подлинник							
2 блюдо	223	творожная запеканка	100	212,5	15,22	10	14,8
гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
<b>итого за подлинник</b>				<b>272,5</b>	<b>15,29</b>	<b>10,02</b>	<b>29,8</b>

8 день								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Лорийное	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	119	суп горох	200,4	441,8	6,24	38,42	12,75
	2 блюдо	331	курица туш в соусе	100	167	12,28	11,52	3,51
	гарнир	202	макаронны отварные	200	208	7,54	0,89	42,56
		333	соус сметанн с тома	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
	<b>итого за обед</b>				<b>1050,63</b>	<b>33,08</b>	<b>56,36</b>	<b>97,83</b>

Подлинник							
	456	коржик молоч	75	286	4,89	8,43	47,68
фрукты	333	фрукты	100	33,3	0,3	0,3	7,35
гор. Напиток	376	чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
<b>итого за подлинник</b>				<b>379,3</b>	<b>5,26</b>	<b>8,75</b>	<b>70,03</b>
<b>итого за день</b>				<b>1966,93</b>	<b>53,06</b>	<b>82,9</b>	<b>247,53</b>

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	9 день
Обед	1 Блюдо	101	суп картофельный с	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	
<b>Итого за обед</b>					<b>466,3</b>	<b>18,13</b>	<b>16,028</b>	<b>62,18</b>	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	10 день
Полдник	Напиток	349	компот из сух	200	132,8	0,66	0,09	32,01	
	2 Блюдо	210	омлет натуральный	200/5	345,9	18,99	28,32	3,51	
	хлеб	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	<b>Итого за полдник</b>					<b>572,22</b>	<b>22,81</b>	<b>28,81</b>	<b>54,84</b>
Прием пищи	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	202	макаронны отварные	200	208,4	7,54	0,89	42,56	
		333	соус томатный	50	39,71	0,69	2,45	3,71	
	хлеб бел.	пр	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	напиток		кисель витамин	200	160	0,31	0	39,4	
<b>Итого за обед</b>					<b>803,63</b>	<b>20,46</b>	<b>15,96</b>	<b>119,43</b>	
Полдник		418	слойка дрожжевая	75	119	4,78	4,07	18,12	
	гор.напиток	377	чай с лимон	200/15/7	62	0,13	0,02	15,2	
	<b>Итого за полдник</b>					<b>181</b>	<b>4,91</b>	<b>4,09</b>	<b>33,32</b>