

итого		580	9,38	11,7	43,31	559,6	
-------	--	-----	------	------	-------	-------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День-3 й							
среда							
	Рыба польски	100	15	5,5	0,9	73	501
	Каша перловая	200	11	6,2	51,3	260	405
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15,29	60	943
	Яблоко	100	0,66	0,6	14,7	70,3	338
итого		650	32,46	20,6	97,02	663,3	
День 4-й							
четверг							
	Плов с мясом	230	16	14	43	360	642

	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,5	160	1024
итого		580	22,91	16,27	105,43	691,2	
День 5-й пятница	Котлета	100	12,44	11,9	37	150	658
	Рожки отварные с маслом	150	7,5	0,9	48,7	300	326
	Соус томатный	30	0,294	2,16	2,46	30,87	587
	Чай с сахаром	200	0	0	15,29	60	943
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
итого		580	25,9	16,12	167	840,63	
День 6-й понедельник	Рассольник на мясном	250	7,66	8,58	17,14	176,42	223

	бульоне						
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром	200	0	0	15.29	60	943
	Апельсин	100	0,66	0,6	14,7	70,3	338
	компот	200	0	0	24,3	170	932
итого		800	14,2	17,48	86,26	676,72	
День 7-й вторник	Борщ с мясом	250	1,6	10	12	234	176
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	15.29	60	1009
	Банан	150	2.26	0,76	28,5	141,76	338
итого		650	9,66	19,06	70,62	635,76	
День 8-й среда							
	Каша вязкая рисовая молочная со сливочным	200	3,09	4,07	36,98	230	412

	маслом						
	Кисель+ «С» витаминация	200	0,2	0	15,3	49,6	948
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	200	3
	Яблоко	100	0,66	0,6	14,7	70,3	338
итого		550	9,75	12,97	81,81	549,9	
День 9-й							
четверг							
	Котлета	100	12,44	11,9	37	150	658
	Рожки отварные с маслом	150	7,5	0,9	48,7	330	326
	Соус томатный	30	0,294	2,16	2,46	30,87	587
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,29	60	1009
	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71

итого		630	24,3	15,48	141,38	742,07	
День 10-й							
пятница							
	Каша рассыпчатая гречневая с мясом	200	4	3	22	250	405
	компот	200	0	0	24,3	170	932
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71
итого		550	10,46	11,42	63,41	590,2	