



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Тефтели рыбные с рисом в соусе</i>	120	10,22	5,57	9,89	131	12/7
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	(297/04)
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620/7</b>	<b>18,34</b>	<b>12,11</b>	<b>81,5</b>	<b>518</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620/7</b>	<b>18,34</b>	<b>12,11</b>	<b>81,5</b>	<b>518</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом</i>	60	1,1	4,1	7,3	72	27/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	12,9	10,9	8,5	183	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	<i>Соус томатный</i>	50	0,5	2,2	3,0	34	593/04
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640/7</b>	<b>27,62</b>	<b>25,54</b>	<b>84</b>	<b>681</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640/7</b>	<b>27,62</b>	<b>25,54</b>	<b>84</b>	<b>681</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0,8	5,0	4,1	19,25	20/1
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,9</b>	<b>13,06</b>	<b>65,72</b>	<b>511,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>20,9</b>	<b>13,06</b>	<b>65,72</b>	<b>511,25</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Мясо кур отварное (порционно без кости)</i>	90	13,32	12,6	0,8	167	1/9
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,08	5,04	43,2	250	43/3
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24,72</b>	<b>19,08</b>	<b>64,6</b>	<b>542,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>24,72</b>	<b>19,08</b>	<b>64,6</b>	<b>542,6</b>	



<b>Неделя 2</b> <b>День2</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Помидоры свежие порционно</i>	60	0,0	0,0	2,0	14	
	<i>Каша рисовая рассыпчатая</i>	200/7	4,6	5,9	42,7	246	297/04
	<i>Гуляш из мяса говядины</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	11/8
	<i>Чай</i>	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600/7</b>	<b>23,02</b>	<b>2,24</b>	<b>76,3</b>	<b>607</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600/7</b>	<b>23,02</b>	<b>2,24</b>	<b>76,3</b>	<b>607</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День3</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,12	5,62	27,52	270	3/3
	<i>Биточки (котлеты) рыбные</i>	90	12,42	1,8	7,2	95	9/7
	<i>Масло сливочное</i>	5	0,0	4,2	0,0	37	
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0,3	0,00	18,4	71	4/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>20,4</b>	<b>12,3</b>	<b>72,9</b>	<b>573</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>20,4</b>	<b>12,3</b>	<b>72,9</b>	<b>573</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом</i>	60	0,8	9,0	5,5	106	30/1
	<i>Тефтели из мяса говядины</i>	90	13,14	10,9	8,5	183	20/8
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200/7	9,5	7,7	38,2	264	297/04
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,1	0,0	9,2	36	11/10
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590/7</b>	<b>27,06</b>	<b>28,24</b>	<b>79,2</b>	<b>681</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590/7</b>	<b>27,06</b>	<b>28,24</b>	<b>79,2</b>	<b>681</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	<i>Огурец свежий к гарниру</i>	60	0,0	0,0	2,0	8	
	<i>Плов из мяса кур</i>	250	23,9	21,8	41,2	460	4/9
	<i>Сок</i>	200	0,8	0,8	0,8	19,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,52	0,64	17,8	92	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,22</b>	<b>23,24</b>	<b>61,8</b>	<b>580</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>28,22</b>	<b>23,24</b>	<b>61,8</b>	<b>580</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>592</b>	<b>23,94</b>	<b>17,86</b>	<b>72,9</b>	<b>570</b>	