

3-й день среда

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Каша гречневая хлеб	200	9,94	7,48	47,78	307,26	№679
		50	3,45	0,4	35,65	158	
День 3	Печень по - страгоновски Компот из смеси сухофруктов	100	13,67	9,82	7,35	174,52	№7016 №639
		200	1	0,05	27,5	110	
Завтрак							
Итого за завтрак		550	28,06	17,75	118,28	749,78	

4-й день четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Картофельное пюре бедра курицы	200	3,26	9,62	18,89	181,5	№128 №290
		100	17,92	14,58	5,62	225	
День 4	Какао на молоке Хлеб	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
		50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак							
Итого за завтрак		550	28,71	28,14	77,74	683,1	

5-й день ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Плов из окорочков	230	19	15,1	54,9	411,85	№406
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
День 5	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)	70	1,11	0,2	3,86	22	№71
Итого за завтрак		550	23,76	15,7	108,41	619,85	

6-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	Гороховое пюре	180	23,06	5,12	50,84	328,18	№130
	котлета с соусом	140	41,84	11,44	48,21	213,87	№608,587
День 6	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
Итого за завтрак		635	69,65	17,16	152,5	750,05	

7-й день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная пшениная хлеб	250	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
			3,45	0,4	35,65	158	
			200	0,2	14	28	
День 7	Чай с сахаром	20	6,94	8,85	0,2	150	№41
			30			109,2	
Завтрак	Масло сливочное (порц.) Сыр порционню.	20					№42
	Итого за завтрак	550	18,48	33,14	90,33	706,1	

8-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Овощное рагу с мясом хлеб	230	9,08	14,56	20,3	296,5	№489
			3,45	0,4	35,65	158	
День 8	Какао на молоке овощная нарезка(огурец св.)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
			70	0,66	0,12	2,28	
Завтрак							№71
	Итого за завтрак	550	17,27	18,62	75,81	586,3	

9-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517	
неделя 2	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
День 9	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	овощная нарезка(огурец св.)	70	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
Завтрак							
Итого за завтрак		570	17,39	37,32	83,78	716,2	

10-й день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая	200	4,79	4,26	30,83	187,02	№679
неделя 2	тефтели с соусом	140	41,07	21,53	58	365,37	№279/587
День 10	кисель	200	0	0	15,3	46,9	№648
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак							
Итого за завтрак		590	49,31	26,19	139,78	757,29	

Составил ст.повар:

STW

Т.Н. Дупко