

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I неделя День 1 Обед	Маринад со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,80	54/22
	Щи из капусты со сметаной	250 г	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1
	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Плов с курицей	200 г.	27,3	8,1	33,2	314,60	54-12
	Сок	200 г.	-	-	10	156	
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
						836,50	
День 2	Маринад из моркови	60	0,8	5,3	5,9	74,7	54-233
	Суп фасолевый	250 г	8,43	5,72	18	157,37	54-9
	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Макароны отварные	150г	5,3	4,9	32,8	196,80	54-1г
	Котлета рыбная	100 г	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3
	Компот из сухофруктов	200 г	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	

						802,92	
День 3	Суп из овощей с фрикаделью	250	13	9,1	20,9	217,30	54-5C
	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,80	54-12
	Котлета из говядины	75 ^г	13,7	13,1	12,4	221,30	54-4
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	29,5	14,10	54-3
	Чай с сахаром	200 г.	0,2	0	6,5	26,8	54-2
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,10	53-193
						912	
День 4	Свекольник	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18C
	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28M
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,4	86,0	24-23
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,10	53-193
	Сыр	10	3,5	4,4	0	53,7	54-13
						720,72	
День 5	Борщ со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	54-2C

	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Тефтеля из говядины с рисом	60 г	8,7	8,8	4,8	133,1	54-16
	Гречка отварная рассыпчатая	150 г	8,3	6,3	36	233,70	54-4
	Какао	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21FM
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Сыр	10	3,5	4,4	0	53,7	54-13
						837,70	
	Общая калорийность за 5 дней						
2 неделя	Суп из овощей с фрикаделью	250	13	9,1	20,9	217,30	54-5C
День 1							
	Гречка отварная рассыпчатая	150 г	8,3	6,3	36	233,70	54-4
	Котлета из говядины	75 г	13,7	13,1	12,4	221,30	54-4
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	29,5	14,10	54-3
	Чай с сахаром	200 г.	0,2	0	6,5	26,8	54-2
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,10	53-193
						919,90	
День 2	Рассольник по -домашнему	250	5,72	7,17	14,47	145,07	54-4C

	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28M
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,4	86,0	24-23
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,10	53-193
	Сыр	10	3,5	4,4	0	53,7	54-13
						717,70	
День 3	Маринад со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,80	54/22
	Щи из капусты со сметаной	250 г	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1
	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Плов с курицей	200 г.	27,3	8,1	33,2	314,60	54-12
	Сок	200 г.	-	-	10	156	
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
						836,50	
День 4	Маринад из моркови	60	0,8	5,3	5,9	74,7	54-233
	Суп фасолевый	250 г	8,43	5,72	18	157,37	54-9
	Фрикадель	20	2,73	2,43	1,35	38,25	54/29M
	Макароны отварные	150г	5,3	4,9	32,8	196,80	54-1г
	Котлета рыбная	100 г	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3

	Компот из сухофруктов	200 г	0,5	0	19,8	81	54-1
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
						802,92	
День 5	Борщ со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	54-2С
	Перловка	200	5,8	7	40,6	249,5	54-5Г
	Тефтеля из говядины с рисом	60 г	8,7	8,8	4,8	133,1	54-16
	Какао	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21ГМ
	Хлеб пшеничный	60 г.	4,6	0,5	29,5	140,60	
	Сыр	10	3,5	4,4	0	53,7	54-13
						815,25	
	Общая калорийность за 5 дней					4092,27	