

Наименование блюд	выход	к/к	белки	жиры	угле- воды
			1 день		
Завтрак					
Свекла отварная	60	49	1,8	0,0	0,8
Котлета	80	183	11,4	9,24	12,56
Макаронны отварные	150	154	6,98	5,39	44,50
Соус	50	49,0	0,7	3,1	4,2
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
хлеб	50		4,0	0,07	0,65
итого	570	593,0	25,11	17,82	76,43
Завтрак			2 день		
Огурец сол	60	14	0,8	0,1	1,7
Сосиска отварная	70	97,6	9,6	6,24	0
Гороховое пюре	150	135,0	10,05	0,12	26,55
соус	50	49,0	0,7	3,1	4,2
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
хлеб	50	70,0	4,0	0,07	0,65
итого	560	462,6	138,08	10,78	53,26

Наименование блюда	выход	к/к	белки	Жиры	угле- воды
Завтрак			3 день		
Помидор сол	60	14	0,8	0,1	1,7
Тертеля с соусом	100	232,0	9,16	13,53	9,44
Гречка отварная	150	176,0	5,54	6,01	25,0
Компот из сух фр хлеб	180	111,0	0,54	0,05	26,81
	50	70,0	4,0	0,07	0,65
итого	540	603,0	20,04	19,76	63,6
Завтрак			4 день		
Щи со свежей кап со сметаной	250	116,55	3,67	21,80	5,64
Булочка домашняя с колбасой	75	236	6,3	11	41,0
Гренки	50	232	2,5	1,18	31,75
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
итого	555,0	681,0	13,8	35,13	98,6

Наименование блюд	выход	к/к	белки	Жиры	угле- воды
Завтрак					
Помидор сол	60	14	5 день 0,8	0,1	1,7
Тефтели с соусом	100	232,0	9,16	13,53	9,44
Капуста тушеная	180	169	4,5	8,28	19,26
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
хлеб	50	70	4,0	0,07	0,65
Итого:	570	542,0	18,69	22,0	44,77
			6 день		
Завтрак					
Свекла отварная	60	49	1,8	0,0	0,8
Каша мол рисовая	250	207,38	6,33	8,90	25,49
Бутерброд с сыром	40	122,0	6,0	5,0	17,0
Компот из св ягод	180	111,0	0,54	0,05	26,81
Итого	530,0	489,38	14,67	13,95	70,1

7 день

Наименование блюд	выход	к/к	белки	Жиры	угле- воды
Завтрак					
Огурец сол	60	14	0,8	0,1	1,7
Сосиска отварная	70	97,6	9,6	6,24	0
Гороховое пюре	150	135,0	10,05	0,12	26,55
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
хлеб	50	70	4,0	0,07	0,65
Итого:	560	462,6	138,08	10,78	53,26
			8 день		
Завтрак					
Огурец сол	60	49,0	0,8	0,1	1,7
Рыба жаренная	100	165,95	14,3	9,81	10,61
Картофельное пюре	180	182,03	2,5	8,6	22,13
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
хлеб	50	70,0	4,0	0,07	0,65
Итого	570	523,98	21,83	18,6	47,11

Холодный завтрак.

Наименование блюда	выход	к/к	белки	жиры	угле- воды
1 день					
Булочка домашняя	60	228,20	4,37	7,07	36,80
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
Итого	240	285,20	4,57	7,09	50,52
2 день					
Пирожок со свеклой	75	173,47	4,35	9,94	34,63
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
Итого	255	270,47	5,68	11,09	65,93
3 день					
Булочка домашняя	60	228,20	4,37	7,07	36,80
Компот из ягод	180	111,0	0,54	0,05	26,81
Итого	240	339,20	4,91	7,12	70,73
4 день					
Пирожок с картошкой	75	119,65	0,78	3,16	22,47
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
Итого	255	216,65	2,11	4,31	42,68
5 день					
Булочка домашняя	60	228,20	4,37	7,07	36,80
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
Итого	240	285,2	4,6	7,09	57,61

Наименование блюд	выход	к/к	белки	жиры	угле- воды
6 день					
Пирожок со свеклой	75	173,47	4,35	9,94	34,63
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
итого	255	230,4	4,58	9,96	48,35
7 день					
Булочка домашняя	60	228,20	4,37	7,07	36,80
Кофе напиток	180	97,0	1,33	1,15	20,21
итого	240	325,20	5,7	8,22	65,23
8 день					
Пирожок с капустой	75	110,25	0,7	1,28	23,61
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
итого	255	167,25	0,93	1,3	37,33
9 день					
Булочка домашняя	60	228,20	4,37	7,07	36,80
Компот из ягод	180	111,0	0,54	0,05	26,81
итого	240	339,20	4,91	7,12	63,61
10 день					
Пирожок с повидлом	75	122,9	3,97	4,45	122,9
Чай с сах	180	57,0	0,23	0,02	13,72
итого	255	179,9	4,2	4,47	136,62