|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |
| N  Рецеп. | Наименование  блюда | выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.  ценность |
| 265 | Плов | 50/100 | 19,4 | 9,5 | 34,7 | 301 |
| 349 | Компот из  сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,2 |
| 15 | Сыр порциями | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,20 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,10 | 0,7 | 0.65 | 97,5 |

## 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 102 | Суп картофельный  С бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 187,24 | 8,29 | 6,80 | 24,73 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 28 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,0 | 72,80 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 |
| 847 | Груша | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 |

## 3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 302 | Каша гречневая  Рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| 246 | Гуляш из отварной  говядины | 85 | 10,66 | 11,04 | 3,42 | 155 |
| 53 | Салат из свеклы с  Зеленым горошк. | 60 | 1,0 | 2,51 | 4,91 | 46,26 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 28 |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |

## 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 4,68 | 33,12 | 7,58 | 348 |
| 231 | Поджарка из рыбы | 65 | 9,72 | 7,68 | 5,18 | 127,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,2 |
| 45 | Салат из белокачан.капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0.7 | 0,65 | 97,5 |
| 847 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |

## 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 120 | Суп молочный с  макарон.издел. | 200 | 4 | 2,96 | 24,26 | 133,64 |
|  | Яйцо вареное | 40  1шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| 376 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 28 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,0 | 72,80 |
| 14 | Масло сливочное  порциями | 15 | 112,50 | 0,0 | 12,30 | 0,15 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 |
| 847 | Груша | 100 | 0,44 | 0.34 | 10,38 | 47 |

## 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 14 | 28 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 268 | Котлеты мясные | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| 833 | Соус красный основной | 100 | 0,77 | 2.24 | 6,09 | 47,34 |
| 70 | Овощи натурал.соленые | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |

## 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 259 | Жаркое по домашнему | 100/35 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 |
| 382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,10 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 847 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |

## 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 279 | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 9,83 | 11,71 | 223,00 |
| 302 | Каша гречневая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| 833 | Соус красный основной | 100 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,7г | 94,2 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| 847 | Груша | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 |

## 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,68 | 261,3 |
| 293 | Птица запеченая | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 |
| 382 | Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 |
| 847 | Банан | 100 | 1,5г | 0,5 | 21 | 95 |

## 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 104 | Суп картофельный  С мясными фрик. | 250/35 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,7 | 94,2 |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |