



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Вареники с творогом	200	10	8	25	25	№725
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>31,24</b>	<b>15,2</b>	<b>120,3</b>	<b>537,16</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98	№140
	Пельмени	200	10	9	20	200	№719
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	№693
	Зефир	50	0,8	0	78,5	304	
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,56</b>	<b>16,43</b>	<b>214,35</b>	<b>1119,84</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Пюре картофельное	200	1,73	3,6	13,95	95,5	№520
	Рыбные консервы	100	21	8	25	212	№98
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Кондитерское изделие (кекс)	60	5	17,2	5,9	381	
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>44,33</b>	<b>30,1</b>	<b>140,15</b>	<b>1129</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,5	7,5	9,75	132,75	№137
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	№693
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Масло сливочное	10	0,28	99,5	0	876	№96
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>36,39</b>	<b>122,3</b>	<b>105,11</b>	<b>1640,27</b>	

День 5							
Обед	Макаронны отварные	200	3,7	2,9	24	138	№332
	Мясо тушеное	100	25,2	7,4	0	170	№433
	Салат из свежих помидоров	100	0,4	0	1,5	10	№ 20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Кондитерское изделие (вафли)	50	8,5	22	64	490	
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>54</b>	<b>33,3</b>	<b>174,5</b>	<b>1201,5</b>	
День 6							
Обед	Вареники с картошкой	200	4,2	1,9	29,4	148,2	№ 214
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	№97
	Салат из свежих помидоров	100	0,4	0	1,5	10	№ 20
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	№368
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>26,84</b>	<b>9,4</b>	<b>146,4</b>	<b>759,36</b>	
День 7							
Обед	Суп картофельный с рисом	250	2,14	2,55	17,44	101,8	№138
	Картофель отварной	100	1,02	2,93	16,34	100,13	№ 203
	Котлета куриная	100	18,2	10,4	13,8	222	
	Соус( красный)	30	2,6	4,8	8,4	88	№587
	Салат из свежих помидоров	100	0,4	0	1,5	10	№ 20
	Зефир	50	0,8	0	78,5	304	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>41,36</b>	<b>21,68</b>	<b>220,98</b>	<b>1219,43</b>	
День 8							
Обед	Гречка отварная	200	5,84	6,14	22,7	169,7	№297
	Рыбные консервы	100	21	8	25	212	№98
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	
	Бутерброд с маслом	25	1,22	7,63	7,81	10,3	№ 1
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
	Кондитерское изделие Печенье	50	5,8	29,2	58,2	485	
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>24,22</b>	<b>38,03</b>	<b>171,21</b>	<b>980,8</b>	

**День 9**

<b>Обед</b>	Борщ	200	2,89	10,56	22,09	200,61	№109
	Плов	200	10,89	11,12	19,41	228	№ 443
	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	№693
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
	Фрукты «Банан»	100	1,5	0,92	21,8	94,5	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>35,15</b>	<b>27,4</b>	<b>158,36</b>	<b>1019,97</b>	

**День 10**

<b>Обед</b>	Макаронны отварные	200	3,7	2,9	24	138	№332
	Котлета	100	7,96	9,22	7,27	143,2	№451
	Соус( красный)	30	2,6	4,8	8,4	88	№587
	Салат из свежих огурцов	100	1	4	2,2	50	№16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№685
	Хлеб пшеничный	100	16	1	70	335,5	
	Кисломолочный напиток «Йогурт питьевой»	200	6,4	3,66	20,86	149,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>37,86</b>	<b>25,58</b>	<b>147,73</b>	<b>962,5</b>	