



	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>584,00</b>	<b>18,00</b>	<b>21,00</b>	<b>78,00</b>
Обед	закуска	т.9.	Огурец соленый	20	4,70	2,3	3	1	17
	1 блюдо	187	Щи с картофелем	200	6,00	80	2	4	8
	2 блюдо	591	Биточки из филе кур	60	40,00	236	19	15	43
	гарнир	694	Картофельное пюре	150	13,00	189	3	8	22
	сладкое	944	Компот из сухофруктов	200	6,70	124	1	0	31
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	2,30	83	3	1	17
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>714,30</b>	<b>31,00</b>	<b>29,00</b>	<b>138,00</b>

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	т. 9.	Масло сливочное	10	8	77	0,01	8,3	0,06
	2 блюдо	1011	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	53	125	17	9	21
	сладкое		Чай с лимоном	210	8,7	124	1	0	31
	хлеб бел.		Батон	40	3	105	3	1	21
	гарнир								
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>431,00</b>	<b>21,01</b>	<b>18,30</b>	<b>73,06</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	196	Рассольник домашний	200	10	122	2	4	1
	2 блюдо	599	Жаркое по - домашнему ( свинина )	190	53	529	19	15	10
	гарнир								
	сладкое	944	Компот из сухофруктов	200	6,7	124	1	0	31
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	148	Хлеб ржаной	50	3	83	3	1	17

	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>858,00</b>	<b>25,00</b>	<b>20,00</b>	<b>59,00</b>
--	---------------	--	--	--	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	распор.	Митболы в соусе ( филе кур)	90	51	120	14	5	3
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	2	58	0	0	24
	хлеб		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17
	закуска	т.9.	Огурец соленый	20	4,7	2	3	1	17
	гарнир	694	Картофельное пюре	150	13	189	3	8	22
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>452,30</b>	<b>23,00</b>	<b>15,00</b>	<b>83,00</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	170	Борщ с картофелем	200	10	85	3	4	10
	2 блюдо	591	Гуляш из свинины	85	43	215	10	14	1
	гарнир	379	Каша гречневая с маслом сливочным	153	11	201	8	8	40
	сладкое	943	Напиток лимонный	200	6,7	58	0	0	24
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>642,00</b>	<b>24,00</b>	<b>27,00</b>	<b>92,00</b>

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	640	Котлета из цыплят	70	56	202	19	15	43
	напиток	944	Компот из сухофруктов	200	6,7	124	1	0	31
	хлеб		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17
	закуска								
	гарнир	688	Макароны отварные с маслом сливочным	155	8	228	5	6	36

Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>637,00</b>	<b>28,00</b>	<b>22,00</b>	<b>127,00</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	206	Суп картофельный с горохом, мясом	210	15,7	134	5	4	18
	2 блюдо	536	Сосиска отварная	60	27	164	7	14	1
	гарнир	694	Картофельное пюре	150	13	189	3	8	22
	сладкое		Сок	200	14	124	1	0	31
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3	83	3	1	17
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>694,00</b>	<b>19,00</b>	<b>27,00</b>	<b>89,00</b>

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	т.№ 8.	Каша молочная " Дружба" с маслом сливочным	210	25	222	6	10	33
	гор.напиток	911	Кофейный напиток	200	20	92	0	0	13
	хлеб		Батон	50	7	105	3	1	21
	закуска	т. № 33.	Сыр порционно	12	12,7	70	5	5	0
	гарнир	т. 9.	Масло сливочное	10	8	77	0,01	8,3	0,06
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>566,00</b>	<b>14,01</b>	<b>24,30</b>	<b>67,06</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	206	Суп картофельный с горохом, мясом	210	15,7	134	5	4	18
	2 блюдо	607	Шницель из свинины	60	45	128	10	14	1
	гарнир	688	Макаронны отварные с маслом сливочным	155	8	228	5	6	36
	сладкое	943	Чай с сахаром	200	2	124	1	0	31
	хлеб бел.								
хлеб черн.		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17	



	гарнир	379	Каша гречневая с маслом сливочным	155	11	201	8	8	40
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>557,00</b>	<b>21,00</b>	<b>23,00</b>	<b>82,00</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	196	Рассольник домашний с мясом	210	14,7	122	2	4	1
	2 блюдо	591	Биточки из филе кур	60	40	236	19	15	43
	гарнир	694	Рагу из овощей	150	13	149	8	3	22
	сладкое	944	Чай с сахаром	200	2	58	0	0	24
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3	83	3	1	17
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>648,00</b>	<b>32,00</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	699	Шницель рыбный	70	51	256	10	14	1
	гор.напиток	944	Компот из сухофруктов	200	6,7	124	1	0	31
	хлеб		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17
	закуска								
	гарнир	694	Картофельное пюре	150	13	189	3	8	22
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>652,00</b>	<b>17,00</b>	<b>23,00</b>	<b>71,00</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	170	Борщ с картофелем	200	10	85	3	4	10
	2 блюдо	распор.	Митболы в соусе ( филе кур)	80	45	120	14	5	3
	гарнир	688	Макароны отварные с маслом сливочным	155	8	228	5	6	36
	сладкое	944	Чай с сахаром, лимоном	207	6,7	60	0	0	15
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3	83	3	1	17

	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>576,00</b>	<b>25,00</b>	<b>16,00</b>	<b>81,00</b>

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	591	Куры в соусе	105	56	215	10	14	1
	гор.напиток	943	Напиток лимонный	200	6,7	58	0	0	24
	хлеб		Хлеб ржаной	25	2	83	3	1	17
	закуска								
	гарнир	688	Макароны отварные с маслом сливочным	155	8	228	5	6	36
Завтрак 2									
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>584,00</b>	<b>18,00</b>	<b>21,00</b>	<b>78,00</b>
Обед	закуска								
	1 блюдо	211	Суп вермишелевый с мясом	215	20	80	2	4	1
	2 блюдо	536	Сосиска отварная	60	27	164	7	14	1
	гарнир	682	Рис отварной	150	16	228	4	6	40
	сладкое	944	Компот из сухофруктов	200	6,7	124	1	0	31
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	3	83	3	1	17
	<b>итого:</b>				<b>72,70</b>	<b>679,00</b>	<b>17,00</b>	<b>25,00</b>	<b>90,00</b>