



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		550	14,64	13,32	50,78	382,33	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	105/40	9,37	9,56	7,04	151,53	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		575	13,73	12,21	41,44	351,43	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/4	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		584	16,65	11,19	62,04	416,08	
День 4							
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Рагу из птицы	155	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		580	19,02	24,64	50,33	501,38	
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,19	139,07	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		625	16,0	9,56	65,48	412,63	

Неделя 2							
День 1							
	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		550	14,64	13,32	50,78	382,33	
День 2							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		583	19,53	8,24	72,18	461,6	
День 3							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		610	16,48	19,65	60,5	485,84	
День 4							
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,19	139,07	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
		625	16,0	9,56	60,41	412,63	
Итого							
День 5							
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	105/40	9,37	9,56	7,04	151,53	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		575	13,73	12,21	46,51	351,43	
Среднее значение за период:			16,04	13,39	56,04	415,77	