****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **1 день****Завтрак** | Каша жидкая молочная рисовая с маслом | 200 | 3,8 | 9,2 | 30,1 | 238 | 350 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 829 (1) |
| Сыр  | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 54 | 97 |
| **ИТОГО:** |  | ***12,3*** | ***14,4*** | ***70,8*** | ***486,8*** |  |
| **Обед** | Борщ с мясом со сметаной | 250 | 3,04 | 9,44 | 15,54 | 131,8 | 184 (1) |
| Горбуша припущенная  | 90 | 19,77 | 5,65 | 0,48 | 120,2 | 404 (1) |
| Картофельное пюре с маслом сл. | 150 | 4,2 | 11 | 29 | 198 | 634 (1) |
| Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 38,1 | 49(2) |
| Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | 760 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | - |
| Печенье | 30 | 1,7 | 4,7 | 21,7 | 128,7 | -  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***33,05*** | ***31,44*** | ***121,92*** | ***817,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** |  | ***45,35*** | ***45,84*** | ***192,72*** | ***1304,1*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **2 день****Завтрак** | Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | 361 (1) |
| Тефтели из печени и риса с соусом | 90/50 | 4,05 | 4,85 | 7,23 | 94 | 465 (2) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/8 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***14,8*** | ***11,54*** | ***93,83*** | ***458,5*** |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 206 (1) |
| Котлета говяжья | 90 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 | 555 (1) |
| Горох отварной | 150 | 10,1 | 6,9 | 23,4 | 147 | 330(2) |
| Маринованная свекла с маслом растительным  | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | 112(1) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***32,21*** | ***34,55*** | ***96,09*** | ***838,56*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** |  | ***47,01*** | ***46,09*** | ***189,92*** | ***1297,06*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** |  | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **3 день****Завтрак** | Суп картофельный с горбушей | 250 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 208 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Сыр  | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 | 97 |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 833 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***17,5*** | ***15,5*** | ***64,8*** | ***421,8*** |  |
| **Обед** | Суп – лапша домашняя с курой | 200 | 2,4 | 5,76 | 25,92 | 155,68 | 222 (1) |
| Тефтели с соусом | 90/50 | 14,8 | 16,4 | 10,1 | 257 | 561/667 (1) |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,18 | 9,15 | 32,2 | 263,8 | 343(1) |
| Салат картофельный с огурцами | 60 | 1,02 | 1,92 | 5,16 | 42,6 | 107 (1) |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 742(1) |
| **ИТОГО:** |  | ***30,9*** | ***33,78*** | ***133,48*** | ***988,58*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО:** |  | ***48,4*** | ***49,28*** | ***198,28*** | ***1410,38*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **4 день****Завтрак** | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 234(1) |
| Булочка Домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | - |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 96 |
| **ИТОГО:** |  | 12,95 | 12,6 | 57,75 | 413 |  |
| **Обед** | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 212 (1) |
| Плов из говядины | 250 | 20,4 | 22,25 | 66 | 437,5 | 343(1) |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,17 | 14,3 | 63,5 | 667 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | 555 (1) |
| Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 108 (1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | 31,74 | 33,07 | 145,84 | 900,06 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | 44,69 | 45,67 | 203,59 | 1313,06 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **5 день****Завтрак** | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,41 | 7,3 | 32,1 | 231 | 234(1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 96 |
| Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***11,86*** | ***16,15*** | ***69,99*** | ***475,3*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с гречкой и курой | 250/12,5 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 212 (1) |
| Каша пшённая рассыпчатая | 150 | 6,4 | 4,8 | 38 | 245,4 | 343(1) |
| Соус | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | 667 (1) |
| Котлета из свинины | 90 | 11,7 | 12 | 3,3 | 208 | 555 (1) |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | 108 (1) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***31,88*** | ***31,35*** | ***114,35*** | ***863,46*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***43,74*** | ***47,5*** | ***184,34*** | ***1338,76*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **6 день****Завтрак** | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200/010 | 6,0 | 8,4 | 33,2 | 238 | 345 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Сыр  | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54 | 97 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 848 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***17,15*** | ***16,8*** | ***80,6*** | ***573,5*** |  |
| **Обед** | Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной | 250 | 4,25 | 9,1 | 19,84 | 157,36 | 206 (1) |
| Печень тушеная в соусе | 90/80 | 12,8 | 13 | 8,2 | 229 | 533 (1) |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 343 (1) |
| Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,9 | 2,4 | 4,9 | 52 | 25 (2) |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***27,95*** | ***30,78*** | ***122,89*** | ***832,36*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***45,1*** | ***47,58*** | ***203,49*** | ***1405,86*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **7 день****Завтрак** | Суп из овощей с говядиной | 250 | 11,09 | 7,58 | 28,65 | 143,2 | 210 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | 108 (1) |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,4 | 16,7 | 81 | 833 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***18,29*** | ***12,98*** | ***79,75*** | ***419*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 215 (1) |
| Рис отварной со слив. маслом | 150 | 3,64 | 9,9 | 34 | 302 | 615 (1) |
| Куры отварные | 90 | 14,5 | 14,7 | 0,5 | 192,8 | 590 (1) |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 | 71(2) |
| Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 28 | 112 | - |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***30,38*** | ***35,71*** | ***112,28*** | ***959,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***48,67*** | ***48,69*** | ***192,03*** | ***1378,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
|  |  | **б** | **ж** | **у** |
| **8 день****Завтрак** | Сосиски отварные | 90 | 5,6 | 12,5 | 1,5 | 212 | 476 (1) |
| Горох отварной  | 150 | 10,1 | 6,9 | 30,4 | 147 |  618 (1) |
| Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***20,05*** | ***20*** | ***69,7*** | ***528,5*** |  |
|  **Обед** | Суп рисовый с курой | 250/12,5 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181 | 223 (1) |
| Шницель рыбный натуральный  | 90 | 7,35 | 5,8 | 3,75 | 162,3 | 443 (1) |
| Соус красный основной на м/б | 50 | 4,95 | 2,5 | 4,05 | 32,56 | 667 (1) |
| Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | 361 (1) |
| Маринованная свекла с маслом растительным | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | 112(1) |
| Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 23,8 | 106 | 758 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***29,7*** | ***26,44*** | ***123,6*** | ***829,06*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***49,75*** | ***46,44*** | ***193,3*** | ***1357,56*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **9 день****Завтрак** | Яйцо вареное | 1 /40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 367 (1) |
| Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 200 | 6 | 9,2 | 28,6 | 208 | 350 (1) |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 837 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:**  |  | ***15,33*** | ***15,8*** | ***73,4*** | ***511,5*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горбушей | 250 | 7,6 | 8,9 | 18 | 138 | 208 (1) |
| Жаркое-по домашнему | 250 | 15,7 | 19,1 | 49 | 437,2 | 531(1) |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 3,4 | 4,9 | 52 | 108 (1) |
| Компот из с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 759 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***28,3*** | ***31,95*** | ***121,35*** | ***841,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***43,63*** | ***47,75*** | ***194,75*** | ***1353,2*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **10 день****Завтрак** | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 200 | 6 | 8,6 | 32 | 201,2 | 345(1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| Сыр  | 15 | 3,5 | 4,6 | 0 | 54 | 97 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,2 | 52 | 829 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***14,5*** | ***13,8*** | ***72,7*** | ***450*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 8,1 | 14,6 | 17,8 | 231,5 | 216 (1) |
| Пельмени с маслом сливочным | 230/10 | 17,5 | 18,8 | 57,2 | 487,2 | 911 (1) |
| Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 0,9 | 2,4 | 4,9 | 52 | 25 (2) |
| Кисель со смородиной черной | 200 | 0,14 | 0 | 26,1 | 104 | 760 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 742(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***30,44*** | ***36,35*** | ***135,1*** | ***1011,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***44,94*** | ***50,15*** | ***207,8*** | ***1461,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **11 день****Завтрак** | Каша овсяная жидкая «Геркулес» молочная с сахаром | 200 | 8,3 | 9,3 | 41,7 | 214,4 | 350 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 96 |
| Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 23,4 | 168 | 848 (1) |
| **ИТОГО:**  |  | ***16,05*** | ***21,55*** | ***89,19*** | ***570,7*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 250 | 9 | 6 | 16,1 | 164 | 214 (1) |
| Гуляш говяжий с соусом | 90/100 | 17 | 15,9 | 8,3 | 232 | 532(1) |
| Рис припущенный  | 150 | 3 | 4,6 | 30,6 | 189 | 616 (1) |
| Салат из моркови | 60 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 38,1 | 49(2) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***33,35*** | ***27,15*** | ***107,2*** | ***823,6*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***49,39*** | ***48,7*** | ***196,39*** | ***1394,3*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **12 день****Завтрак** | Суп картофельный с рисом и сайрой | 250 | 7,5 | 5,7 | 12,3 | 147 | 212 (1) |
| Булочка Домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 769 (2) |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 833 (1) |
| **ИТОГО:** |  | ***12,85*** | ***13,9*** | ***60,05*** | ***431*** |  |
| **Обед** | Борщ картофельный с курой и со сметаной | 250 | 6,04 | 10,1 | 16,14 | 184,56 | 186 (1) |
| Тефтели с соусом | 90/50 | 14,8 | 16,4 | 10,1 | 257 | 561/667 (1) |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 5,73 | 40,5 | 179,5 | 343 (1) |
| Маринованная свекла с маслом растительным | 60 | 1,5 | 1,9 | 6,2 | 55,7 | 112(1) |
| Компот из яблок с черносливами  | 200 | 0,6 | 0 | 28,9 | 118 | 756 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 | 742(1) |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***32,74*** | ***34,68*** | ***133,04*** | ***946,26*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***45,59*** | ***48,58*** | ***193,09*** | ***1377,26*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **13 день****Завтрак** | Каша манная вязкая молочная с сахаром | 200 | 8,2 | 6,9 | 39,6 | 226 | 345 (1) |
| Масло слив. | 10 | 0,1 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 96 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 127 | 837 (1) |
| Батон нарезной | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,5 | 142,8 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***13,18*** | ***17,15*** | ***89,69*** | ***570,6*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с вермишелью и курой | 250 | 6,9 | 4,5 | 25,8 | 183,6 | 215 (1) |
| Поджарка из говядины | 90 | 14,45 | 13,9 | 8 | 192 | 499 (1) |
| Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 7 | 16,2 | 121 | 646 (1) |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74,4 | 71(2) |
| Компот из св. яблок | 200 | 0,14 | 0 | 23,1 | 104 | 754 (1) |
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7 | 1,1 | 40,3 | 193 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | ***33,08*** | ***32,56*** | ***118,18*** | ***868*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | ***46,26*** | ***49,71*** | ***207,87*** | ***1438,6*** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Число** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)**С | **№ рецепт.** |
| **б** | **ж** | **у** |
| **14 день****Завтрак** | Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным | 150 | 10,02 | 12,3 | 50,4 | 364 | 315/622(2) |
| Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,8 | 56 | 830 (1) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,15 | 0,6 | 24 | 113,5 | - |
| **ИТОГО:** |  | ***14,37*** | ***12,9*** | ***88,2*** | ***533,5*** |  |
| **Обед** | Суп картофельный с гречкой и курицей | 250 | 8,5 | 9 | 20,7 | 125 | 212 (1) |
| Котлета говяжья | 90 | 12,72 | 16,1 | 3 | 278 | 555 (1) |
| Макароны отварные | 150 | 6,4 | 6,09 | 48,8 | 195 | 361 (1) |
| Соус красный на м/б | 50 | 0,74 | 1,6 | 3,8 | 32,56 | 667 (1) |
| Огурец свежий  | 60 | 0,7 | 0 | 1,8 | 15 | - |
| Сок Яблочный | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,55 | 20,5 | 96,5 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | ***33,26*** | ***33,34*** | ***122,0*** | ***829,46*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | ***47,63*** | ***46,24*** | ***210,2*** | ***1362,96*** |  |