

Наименование	Вес	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	7,0	31,3	209,1	417 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009 с6.1981
Сок фруктовый	200					
Итого:		13,6	18,8	68,9	499,2	
ДЕНЬ 2						
Суфле мясное с яйцом и луком	90	11,3	15,9	6,3	214,0	
Соус красный основной	25	0,3	0,5	1,7	13,0	824 с6.1982
Картофельное пюре	180	4,0	6,1	28,6	185,1	472 с6.1996
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Итого:		20,5	24,7	70,1	584,3	
ДЕНЬ 3						
биточки радужные	70	7,4	12,4	3,1	153,4	
(фарш из говядины и свинины, морковь, лук)						
Макаронь отварные с овощами	150	5,5	3,6	30,2	174,8	469 с6.1996
(морковь отварная, кукуруза)						
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	с6.ГорПо "Урал"
Компот из вишни	200	0,2		13,1	53,3	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	
Итого:		16,2	16,8	75,5	518,1	
ДЕНЬ 4						
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/5	3,5	5,2	13,8	116,1	
Омлет натуральный	200	19,9	23,1	2,3	296,9	467 с6.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6	698 с6.1986
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
Итого:		25,7	28,6	41,2	525,4	
ДЕНЬ 6						
Фрикадельки мясные	90	13,3	19,8	12,9	282,5	105 с6. «С6. рецептур ш
Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,4	10,4	824 с6.1982
Макаронь отварные	160	6,7	4,8	37,2	218,8	469 с6.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.ГорПо "Урал"
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 с6.1981
Итого:		24,6	27,0	82,2	670,8	
ДЕНЬ 7						
Грудка в сметанном соусе	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	

· урина грудка, сметана, соль

· речка отварная	150	7,7	5,8	39,5	241,1	463	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,2		6,3	26,3	1010	сб. 1981
Печенье "Творожное" сдобное	40гр(1шт)	5,4	5,8	23,4	167,4		
Итого:		32,1	19,0	92,0	667,2		

ДЕНЬ 8

Каша пшенная с маслом	190/5	7,5	7,8	33,6	234,2	417	сб. 1982
Сырники	70гр	11,3	8,3	15,3	181,7		
Молоко сгущеное	5	0,4	0,4	2,8	16,4		
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	35	3,0	0,4	19,3	92,1	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	1009	сб. 1981
Итого:		22,3	16,9	81,0	565,0		

ДЕНЬ 9

Минтай в сметанном соусе	90	10,7	9,4	3,3	140,7		
Рис отварной с луком, морковью	200	3,9	11,2	38,2	268,9	465	сб. 1996
Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб. ГорПо "Урал"	
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,1	41,5	1010	сб. 1981
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7		
Итого:		17,3	21,4	78,1	574,6		

ВСЕГО:

172,2	173,2	589,2	4 604,6
--------------	--------------	--------------	----------------