



Блюдо	Выход	Белки,	Жиры,	Углев.	ЭЦ,	Рецептура
		г	г	г	ккал	
<b><u>ДЕНЬ 1</u></b>						
Грудка в сметанном соусе <i>куриная грудка, сметана, соль</i>	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная с овощами <i>(лук, морковь)</i>	180	9,0	10,1	46,1	311,3	463 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>32,2</b>	<b>19,5</b>	<b>99,6</b>	<b>702,7</b>	
<b><u>ДЕНЬ 2</u></b>						
Омлет натуральный	200	19,8	26,8	4,1	336,9	467 сб.1982
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с молоком	200	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981
Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	55,5	
<b>Итого:</b>		<b>25,5</b>	<b>28,8</b>	<b>55,3</b>	<b>582,3</b>	
<b><u>ДЕНЬ 3</u></b>						
Жаркое по-домашнему <i>говядина, картофель, морковь, лук</i>	200	16,1	14,7	24,0	292,3	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Снежок	190	9,8	6,2	16,6	161,5	
<b>Итого:</b>		<b>28,0</b>	<b>21,1</b>	<b>54,3</b>	<b>519,6</b>	
<b><u>ДЕНЬ 4</u></b>						
Фрикадельки с овощами в томате	90	8,0	11,7	10,2	178,0	670 сб.1982
Макароньы отварные	150	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Компот из кураги	200	1,0	0,1	18,7	79,5	932 сб.1981
Печенье "Маковка"	20					
Мандарин	110	0,9	0,2	8,3	38,5	
<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>16,7</b>	<b>85,8</b>	<b>566,9</b>	
<b><u>ДЕНЬ 5</u></b>						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша "Янтарная" с маслом	180/10	5,5	9,1	31,0	227,8	261 сб.1996
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996
Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	
<b>Итого:</b>		<b>14,5</b>	<b>21,6</b>	<b>89,5</b>	<b>610,2</b>	
<b><u>ДЕНЬ 6</u></b>						
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Запеканка творожная с отварной	220	31,0	10,7	29,5	338,6	
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Чай с сахаром	200	0,1		6,0	24,7	1009 сб.1981
<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>17,5</b>	<b>60,3</b>	<b>549,3</b>	
<b><u>ДЕНЬ 7</u></b>						
Плов из курицы <i>куриная грудка, рис, овощи</i>	150	13,4	5,3	33,1	233,4	6 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Йогурт "Для всей семьи"	200	6,6	2,1	26,2	149,7	
Маффин Фруктовый	56гр	3,2	8,8	31,7	218,8	
<b>Итого:</b>		<b>26,6</b>	<b>16,5</b>	<b>113,0</b>	<b>707,1</b>	
<b><u>ДЕНЬ 8</u></b>						
Биточки рыбные (минтай)	90	12,2	2,0	16,0	130,6	510 сб.Сборник рец2010
Картоф.пюре с кап.тушеной	100/50	3,5	5,2	21,1	145,2	694; 708 сб.2005
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Какао с молоком	200	3,7	3,7	15,5	110,5	1025 сб.1982
Мандарин	105	0,8	0,2	7,9	36,8	
<b>Итого:</b>		<b>24,5</b>	<b>11,6</b>	<b>88,0</b>	<b>554,6</b>	
<b><u>ДЕНЬ 9</u></b>						
Печень тушеная в соусе	100	11,0	12,2	8,2	186,2	618 сб.1981

Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5	469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	17,0	93,3	1024 сб.1981
Сок фруктовый	200					
<i>Итого:</i>		<i>24,7</i>	<i>19,5</i>	<i>92,2</i>	<i>643,5</i>	
<b><u>ДЕНЬ 10</u></b>						
Оладьи мясные по-домашнему	90	15,0	19,4	11,7	281,8	
Рагу овощное <i>картофель, капуста, морковь, лук</i>	180	2,8	7,5	16,4	145,0	213 сб.справочник
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Бутерброд с сыром, маслом	40	4,8	6,6	13,8	133,4	2 сб.1981
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		10,3	42,1	1010 сб.1981
<i>Итого:</i>		<i>24,5</i>	<i>33,8</i>	<i>63,3</i>	<i>654,9</i>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>256,4</b>	<b>206,6</b>	<b>801,4</b>	<b>6 091,1</b>	