

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп карт. с гречневой крупой	250	11,41	112	3	3	19	138,8
	Куры отварные с соусом	90	41,64	174,33	12,1	12,37	2,7	487,593(3)
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	16,46	287,58	7,6	6,81	47,13	297
	Сок	200	18,2	65,8	1	0,2	20	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 33/33	66	7,29	145,76	1,65	0,39	31,81	пром.
	Итого	806	95	785,47	25,35	22,77	120,64	
	5 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с пшеном	250	11,19	112	3	3	19	138
	Рыба, припущенная с соусом	90	47,56	122	13	13	3	371,593(3)
	Макаронные изделия отварные	200	13,97	306,68	9,33	6,66	52	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	1	1	31	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	27	8,85	3,51	0,22	0,03	0,43	70,71
Итого	817	95	775,62	27,8	23,99	129,53		
6 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Борщ с капустой картофелем	250	14,24	97	1	5	12	110
	Плов из курицы	215	67,33	501	21,08	30,4	33,99	492
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2	693(3)
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Итого	715	95	829,43	23,83	36,7	101,29	
7 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Суп картофельный с горохом	250	10,71	202	8	4	32	139
	Биточки рыбные с т/соусом	90	30,51	132,75	6,13	8,38	9,15	388/593(3)
	Картофель отварной с маслом	200	25,44	230,01	8	5,73	38,13	203
	Сок	200	18,2	65,8	1	0,2	20	
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	14	4,64	1,82	0,11	0,014	0,22	70,71
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
Итого	804	95	742,81	24,49	18,624	123,6		
8 день								
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Обед	Щи из свежей капусты с	250	16,33	91	2	2	9	124

	картофелем							
	Куры отварные с соусом	90	41,64	174,33	12,1	12,37	2,7	487,593(3)
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	13,93	234	8	6	35	297
	Кисель из концентрата	200	12,16	76	0	0	20	648
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	16	5,44	2,08	0,13	0,02	0,26	70,71
	итого	756	95	687,84	23,48	20,69	91,06	
	9 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	10,99	103	3	3	18	138
	Тефтели из говядины с соусом	90	55,6	234	10	14	11	461
	Макаронные изделия отварные	150	10,48	230	7	5	39	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,93	121	0,5	1	31,2	693(3)
	Овощи натуральные свежие (или солёные)	14	4,5	1,82	0,11	0,014	0,22	70,71
Обед	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
	итого	754	95	800,25	21,86	23,314	123,52	
	10 день							
Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,61	111	2	3	19	140
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 60/30	90	57,87	211,6	9,3	14,24	11,12	217/595(3)
	Горох отварной	200	16,1	278,27	13,36	6,88	38,7	330
	Чай с сахаром	200	1,65	35	0	1	9	685
	Хлеб ржаной, пшеничный 25/25	50	5,5	110,43	1,25	0,3	24,1	пром.
Обед	Овощи натуральные свежие (или солёные)	7	2,27	0,91	0,06	0,01	0,11	70,71
	итого	797	95	747,21	25,97	25,43	102,03	1225,71
	итого за 10 дней	7801	950	7970	247,98	257,288	1170,12	
	Среднее за день	780,1	95	797	24,798	25,7288	117,012	