

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев.	ЭЦ, ккал	Рецептура
ДЕНЬ 1						
Бутерброд с сыром, маслом	50	6,1	11,5	13,9	183,7	
Каша "Янтарная" с маслом с яблоком	200/5	6,1	6,9	34,6	224,7	418 сб.1983
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	
<i>Итого:</i>		<i>15,1</i>	<i>19,4</i>	<i>93,1</i>	<i>607,1</i>	
ДЕНЬ 2						
Мясо тушеное с картофелем фарш из говядины и свинины, картофель, морковь, лук	200	14,7	21,8	27,4	364,5	4 сб.ГорПо"Урал"
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"
Снежок	200	10,3	6,6	17,4	169,7	
<i>Итого:</i>		<i>27,1</i>	<i>28,6</i>	<i>58,5</i>	<i>600,0</i>	
ДЕНЬ 3						
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	1,3	1,1	7,5	44,6	1011 сб.1981
Пирожное "Песочные полоски"	50гр	2,5	4,8	37,0	201,2	
<i>Итого:</i>		<i>27,8</i>	<i>33,2</i>	<i>76,1</i>	<i>714,2</i>	
ДЕНЬ 4						
Фрикадельки с овощами в томате	90	9,2	13,8	10,5	202,6	670 сб.1982
Макароны 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
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	
<i>Итого:</i>		<i>19,5</i>	<i>18,8</i>	<i>85,3</i>	<i>588,0</i>	
ДЕНЬ 5						
Капуста тушеная с мясом	200	16,6	17,3	16,8	289,1	сб.Горпо
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6	сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	30	2,6	0,3	16,5	78,9	сб.ГорПо "Урал"
Кисель	200			5,0	20,0	883 сб.2005
Мармелад	25			16,6	66,4	
<i>Итого:</i>		<i>20,8</i>	<i>17,8</i>	<i>65,9</i>	<i>507,0</i>	
ДЕНЬ 6						
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
<i>Итого:</i>		<i>37,5</i>	<i>17,5</i>	<i>60,3</i>	<i>549,3</i>	
ДЕНЬ 7						
Грудка в сметанном соусе куриная грудка, сметана, соль	90гр	16,7	7,1	9,1	166,6	
Гречка отварная с овощами (лук, морковь)	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
<i>Итого:</i>		<i>32,2</i>	<i>19,5</i>	<i>99,6</i>	<i>702,7</i>	
ДЕНЬ 8						
Плов из говядины	200	12,2	14,1	40,0	335,7	642 сб.сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий 1982
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	
Печенье "Шампиньоны"	40гр					
<i>Итого:</i>		<i>22,2</i>	<i>16,5</i>	<i>88,3</i>	<i>590,6</i>	

(капуста св., огурцы св., масло растительное)

Суп крестьянский с крупой, сметаной	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9 216 сб.1981
Голубцы ленивые	90	7,9	8,8	13,9	166,9
Картофель отварной со сливочным	180/5	3,7	4,3	31,2	178,5 242 сб.1997
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
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	11,4	46,6 698 сб.1986
Итого:		19,2	23,7	101,8	697,5

ДЕНЬ 9

Завтрак

Биточки рыбные (минтай)	90	11,5	6,8	14,9	166,8 510 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	25	2,1	0,3	13,8	65,8 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	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:		23,3	16,4	83,8	575,9

Обед

Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8 206 сб.2010
Гуляш из курицы	100	14,4	3,2	12,3	135,6 5 сб.ГорПо "Урал"
Пюре гороховое	170	39,2	7,7	81,7	552,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Компот из свежих яблок	200	0,1		12,0	48,2 924 сб.1981
Итого:		65,5	17,1	164,4	1 073,0

ДЕНЬ 10

Завтрак

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 ВкусноСок(штучный)	200				
Итого:		24,7	19,5	92,2	643,5

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,8	6,3	13,6	118,6 208 сб.1981
Котлета	65	9,6	15,9	10,8	224,9 658 сб.1982
Картофель отварной запеченный	140	3,1	10,6	22,4	197,0 сб.Горпо
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	45	3,8	0,5	24,8	118,4 сб.ГорПо "Урал"
Напиток из апельсина	200	0,2		11,8	47,8 396 сб.1986
Итого:		18,6	33,2	83,3	706,7

ДЕНЬ 11

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	45	4,8	10,2	13,9	166,5 3 сб.2005
Фрикадельки мясные	80	12,1	18,3	12,0	261,4 658 сб.1981
Рагу овощное	180	2,8	7,5	16,4	145,0 213 сб.справочник
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>					
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,7	0,2	11,0	52,6 сб.Горпо
Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,2		6,3	26,1 1010 сб.1981
Итого:		21,7	36,3	59,6	651,6

Обед

Суп картофельный с рыбой	250/12,5	4,3	1,6	18,4	105,6 215 сб.1981
Тефтели	80	11,3	14,2	25,9	277,0 423 сб.1996
Соус красный основной	5	0,1	0,1	0,3	2,6 528 сб.1996
Макароны отварные	170	7,2	5,1	39,6	232,5 469 сб.1996
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	40	3,4	0,4	22,0	105,2 сб.ГорПо "Урал"
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,1	0,3	13,8	65,8 сб.Горпо
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2 628 сб.1996
Итого:		28,9	21,7	135,9	854,9

ВСЕГО:

587,8	521,5	2 034,6	15 182,9
--------------	--------------	----------------	-----------------