

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Плов из курицы	1/240	17,85	2,01	37,72	415,68
3	Салат из свежей капусты Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2021)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
4	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			28,08	6,78	105,92	754,65
2 день						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Биточки	1/100	20,0	19,5	7,0	281,4
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0
Итого			38,4	33,65	137,48	1037,15
3 день						
1	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,58	178,65
2	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2
3	Котлета рыбная любительская	1/100	17,87	2,47	4,75	109,3
4	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4
6	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
7	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			59,05	21,14	113,83	850,75
4 день						
1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	5,8	4,33	26,3	166,65
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Котлета «Здоровье»	1/80	1,06	7,84	5,12	129,6
4	Салат из свежей капусты Салат из квашеной капусты (с 01.03.2021)	1/60	0,9	2,7	4,2	45,0
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			16,94	20,9	110,94	716,04
5 день						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0
3	Шницель натуральный рубленый	1/85	11,56	28,48	7,4	377,4
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			25,29	44,8	103,83	945,06
6 день						
1	Суп картофельный с пшеном	1/250	5,6	1,38	10,43	77,13
2	Каша рисовая с маслом	1/150/5	3,72	3,54	37,62	201,0
3	Куры тушеные с соусом	1/90/30	25,1	20,87	14,0	339,0
4	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			41,77	30,58	114,35	878,33
7 день						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0

1	2	3	4	5	6	7
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,28
3	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0
4	Салат из свежей капусты Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2021)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37
Итого			22,32	15,27	97,8	605,29
8 день						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,3	0,3	12,5	61,5
2	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8
3	Зразы «Школьные»	1/100	13,9	16,8	12,9	259,0
4	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0
Итого			33,87	30,82	142,25	1015,3
9 день						
1	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67
2	Ленивые голубцы	1/240	17,53	17,55	22,41	319,69
3	Салат «Витаминный» Икра кабачковая (с 01.03.2021)	1/60	0,99	4,25	2,95	54,46
4	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
5	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6
Итого			27,65	24,32	88,31	667,62
10 день						
1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5
2	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22
3	Шницель натуральный рубленый	1/80	10,88	26,8	6,96	355,2
4	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96
5	Хлеб пшеничный	1/75	5,93	0,75	36,22	160,2
6	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0
Итого			23,11	44,8	91,21	883,08