



## 1 неделя

## Понедельник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,50	102 (М.)
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128(М.)
Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	245 (М.)
Огурец консервированный	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>31,4</b>	<b>24,8</b>	<b>88,1</b>	<b>704,5</b>	<b>x</b>

## Вторник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53	82 (М.)
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Биточки куриные	105	15,36	14,72	13,40	248,81	294 (М.)
с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	99 (К.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>775</b>	<b>27,8</b>	<b>34,1</b>	<b>102,6</b>	<b>832,6</b>	<b>x</b>

## Среда

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49	98 (М.)
Рагу из овощей	150	3,37	5,52	20,82	147,34	143 (М.)
Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,20	203,51	282 (М.)
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,87	5,73	7,09	87,70	39 (М.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>33,7</b>	<b>27,9</b>	<b>97,0</b>	<b>777,1</b>	<b>x</b>

## Четверг

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	99 (М.)
Плов с отварной птицей, 90/150	240	31,06	14,20	33,29	393,15	291 (М.)
Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>38,1</b>	<b>23,6</b>	<b>88,8</b>	<b>730,4</b>	<b>x</b>

## Пятница

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник ленинградский (крупя перловая) на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78	96 (М.)
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128 (М.)
Котлета рыбная любительская	105	13,69	3,53	7,25	116,18	234 (М.)
с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Огурец консервированный	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 (М.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>765</b>	<b>25,6</b>	<b>20,4</b>	<b>84,8</b>	<b>629,2</b>	<b>x</b>

## 2 неделя

## Понедельник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53	82 (М.)
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	302 (М.)
Гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,60	209,83	260 (М.)
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	42 (М.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>28,9</b>	<b>28,1</b>	<b>89,5</b>	<b>728,7</b>	<b>x</b>

## Вторник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,30	126,36	101 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92	322 (К.)
Виннигрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>31,0</b>	<b>28,5</b>	<b>82,4</b>	<b>719,5</b>	<b>x</b>

## Среда

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	1,70	3,76	11,05	85,58	95 (М.)
Макаронные отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	12,78	11,63	9,76	196,32	271 (М.)
Салат из свеклы с сыром	60	0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	50 (М.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>27,4</b>	<b>27,6</b>	<b>100,8</b>	<b>766,1</b>	<b>x</b>

## Четверг

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93	103 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Куриное филе запеченное	105	22,41	6,04	5,41	173,20	293 (К.)
Панированное с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Салат из моркови с сыром	60	2,10	7,10	3,76	87,38	60 (К.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>765</b>	<b>37,4</b>	<b>29,5</b>	<b>88,9</b>	<b>781,4</b>	<b>x</b>

## Пятница

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76	88 (М.)
Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	415 (К.)
Рыба запеченная в сметанном соусе	100	17,95	12,66	4,85	205,99	232 (М.)
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	5,73	7,09	87,70	39 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>30,0</b>	<b>27,3</b>	<b>96,3</b>	<b>755,2</b>	<b>x</b>