



	наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность блюда, ккал	калорийность, ккал
<b>День №1</b>							
№202	Вермишель отварная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	
№268	Котлета "Эффект" припущенная	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		20,2	40	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>23,95</b>	<b>28,89</b>	<b>88,75</b>	<b>670,48</b>	<b>670,48</b>
<b>День №2</b>							
№83	Борщ	200	10,8	3,2	19,13	117,6	
№15	Сыр нарезка	20	4,64	5,9		71,66	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№341	Фрукт (мандарин)	100	0,7	0,17	19,57	85,22	
№342	Компот плодово-ягодный	200	0,32	0,01	28,2	116,6	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>19,72</b>	<b>9,81</b>	<b>91,38</b>	<b>506,81</b>	<b>506,81</b>
<b>День №3</b>							
№312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
№268	Тфтели "Дачные" припущенные	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№452	Печенье	20	1,67	0,8	15,42	75,6	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	

	ИТОГО:	520	23,57	24,45	118,31	790,17	790,17
<b>День №4</b>							
№ 106	Суп рыбный (консерва скумбрия)	200	1,76	2,22	12,31	84,8	
№223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/10	16,08	12,62	30,8	297	
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>24,88</b>	<b>16,04</b>	<b>93,59</b>	<b>622,64</b>	<b>622,64</b>
<b>День №5</b>							
№291	Плов из курицы	250	21,11	12,34	45,56	378,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		20,2	40	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>12,87</b>	<b>90,24</b>	<b>534,07</b>	<b>534,07</b>
<b>День №6</b>							
№309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	
№268	Котлета "Эффект" припущенная	100	14,4	20,49	12,02	292,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№377	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>23,29</b>	<b>28,52</b>	<b>74,47</b>	<b>650,36</b>	<b>650,36</b>
<b>День №7</b>							
№259	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,58	42,14	23,69	547,14	
№15	Сыр нарезка	20	4,64	5,9		71,66	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	

