



День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		601	37,88	53,7	612,06
2 день	Рассольник домашний	95	200	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	10	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		596	24,75	71,43	575,23
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,28	20,76	88,28
	Итого		601	28,17	65,88	575,05
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		601	37,88	53,7	612,06
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		631	30,18	70,57	669,94
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,28	20,76	88,28
	Итого		601	28,17	65,88	575,05

7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,28	20,76	88,28
	Итого		601	34,16	58,05	596,56
8 день	Рассольник домашний	95	200	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	7,25	0,13	66,09
	Яблоки	338	100	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		686	22,2	81,23	583,8
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		631	30,18	70,57	669,94
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,28	20,76	88,28
	Итого		601	34,16	58,05	596,56
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,28	20,76	88,28
	Итого		601	34,16	58,05	596,56
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный		51	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,02	15,2	61,5
	Итого		631	30,18	70,57	669,94