

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства) ¹	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-10-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-37н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ²	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Салат обыкновенная	80	6,17	4,84	46,20	209	П/43
	Итого за рацион питания:	820	40,39	50,49	106,2	999,7	-
Обед	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	100	1,30	4,60	14,80	104	110-2004
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,30	7,20	13,40	127	74-2022
	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Кисель из ягод свежих (клубника) ⁷	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	990	35,93	55,61	162,6	1297,55	-
	Всего за день:	1810	76,32	106,10	268,80	2297	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из огурцов соевых с луком ⁴	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Плов из говядины	225	17,21	16,54	43,43	391,80	54-11н-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2н-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ²	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	805	36,76	30,29	138,91	973,2	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁹ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
Обед	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022
	Натюрсы куриные	100	13,56	7,55	31,82	234	1 К №8/1
	Картофель по-деревенски	180	3,87	13,77	40,05	300	646-2022
	Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриошь"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1030	35,45	39,92	199,42	1264,63	-
	Всего за день:	1835	72,21	70,21	338,33	2238	-