День 1

)bi	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			ес кая	
№ рецептуры			Б	ж	У	Энергетичес кая ценность (ккал)	С, мг
	Обед						
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
154	Минтай, припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	730	16,91	9,23	89,72	505,65	21,8

День 2

)PI	Прием пищи	Выход	Пищев	вые вещес	ес кая		
№ рецептуры			Б	ж	y	1 L Энергетичес кая пенность (ккап)	С, мг
1	Обед						
30	Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
183	Котлета с мясом	70/5	9	8	5,3	130	9,21
212	Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	
253	Компот из сушенных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	735	20,44	20,85	84,53	604,68	42,88
i							

День 3

)bi	Прием пищи	Выход	Пищев	вые вещест	нес кая (ккал)		
№ рецептуры			Б	Ж	У	Энергетичес кая ценность (ккал)	С, мг
	Обед						
13	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	12,97
53	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	5,79
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед	710	И,4	18,86	85,94	560,5	29,94

День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.) Б Ж У			Энергетичес кая ценность (ккал)	С, мг
	Обед						
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
60	Рассольник	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
152	Минтай с соусом	60/15	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2
208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	785	18,82	15,53	111,06	654,5	15

День 5

)bi	Прием пищи	Выход	Пищев	ые вещест	гс кая		
№ рецептуры			Б	Ж	У	Энергетич! гс	С, мг
	Обед						
31	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,59	3,68	1,85	43,5	10,46
64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
188	Тефтели из говядины	80	9,91	12,53	13,79	212	0,45
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	14,3
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,11	21,67	88,8	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	·
	Итого обед	770	20,88	27,82	87,23	696,3	26,79