

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость
								1 порция
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	11,322
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	12,7352
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Итого			601	14,09	37,88	53,7	612,06
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	12,962
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	28,19
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83	20,85
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
	Итого			596	16,69	24,75	71,43	575,23
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	14,825
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
	Итого			601	14,5	28,17	65,88	575,05
ень	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	11,322
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	12,7352
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12

	4 д	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
		Итого		601	14,09	37,88	53,7	612,06	63,8152
	5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	11,126
		Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	77,2664
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
		Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	116,1504
	6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
		Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	14,825
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
		Итого		601	14,5	28,17	65,88	575,05	67,494
	7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	9,18138
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
		Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	61,85038
	8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	12,962
		Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	28,19
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	6
		Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	12,2

		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
		Итого		686	14,77	22,2	81,23	583,8	66,26
	9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	11,126
		Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	77,2664
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
		Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	116,1504
	10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	9,18138
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
		Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	61,85038
	11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	11,686
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	9,18138
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	12
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	5,94
		Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	61,85038
	12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	11,126
		Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	77,2664
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,193
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	20,85
		Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	4,715
		Итого							116,1504
		Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	937,79074



