

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	масса	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
1 день з а в т р а к						
183	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	870	39,48	36,55	123,5	1.015
2 день з а в т р а к						
185	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8,0	6,4	45,4	281
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
7.13	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	900	41,38	36,15	127,5	1052
3 день з а в т р а к						
227	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40,0	233
100	Котлета «Здоровье»	90	13,7	11,9	7,9	196
21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	860	31,78	32,75	133,7	870
4 день з а в т р а к						

205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	255	5,5	7,4	27,3	200
12	Хлеб с маслом и сыром	180	3,3	2,8	33,7	174
10.1	Яйца отварные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	885	16,68	24,05	106,8	714
	5 день з а в т р а к					
217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	240	11,0	5,1	65,8	357
	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	78,0	52
312	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	785	14,38	29,13	203,1	766
	6 день з а в т р а к					
185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8,0	4,9	47,0	261
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	870	29,88	32,65	127,1	917
	7 день з а в т р а к					
139	Плов из курицы	240	18,2	23,2	32,2	417
42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	835	26,68	62,03	89,6	880

	8 день з а в т р а к					
146	Картофельное пюре со сливочным маслом	205	4,1	6,3	26,7	187
83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	Хлеб	80	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	880	33,68	30,35	131	937
	9 день з а в т р а к					
186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,1	218
2	Хлеб с маслом и сыром	180	3,3	2,8	33,7	174
10.1	Яйца вареные	60	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	885	19,68	21,25	112,6	732
	10 день з а в т р а к					
231	Лапшевник с творогом	240	15,4	12,3	35,7	322
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	78,0	52
	2-й завтрак					
738	кондитерское изделие в ассортименте (венские вафли, круасан)	45	2,88	9,45	22,5	189
686	Сок натуральный с трубочкой 0,2	200	0	0	14	56
	Итого:	785	21,48	24,55	165,1	728