

Рацион: 2_Комплекс_№2_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	56,13	216	2,2	102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63		
	Каша Царская с курой	250	75,5	47,18	25,18	308,32	6	307
	Желе из фруктов	50	7,95	13,95	14,7	218,05	0,17	
	Хлеб ржаной	20	0,21	0,03	15	65	0,03	307
Итого за Обед.		25	1,79	0,75	12,45	53,3	2,63	
			52,95	71,32	147,56	1441,87	6	
Итого за день: 135,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	62,02
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,95	323,24	2	280
	Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,59	5,4	31,68	272,88		308
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	308
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	308
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Грибной суп	50	2,8	1,08	23,6	115,34		408
Итого за Обед.			25,86	42,31	113,73	880,17	2	
Итого за день: 135,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	18,5	103,03
	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	428,32	1,71	285
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	289
	Булочка с корицей	100	7,58	6,18	51	294,34		436
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		36,58	32,99	158,7	1112,06		
Итого за день: 135,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,98	6,39	96,02
	Азу по-татарски (свинина)	200	13,21	7,15	3,72	154,69	1	637
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	308
	Пирог домашний	50	4,95	8,13	14,17	149,5	0,1	413,04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		27,21	21,78	105,13	673,17	1	
Итого за день: 135,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	158,01	68,02
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	250,38	2,7	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Булочка домашняя	50	3,60	3,26	28,2	158,16		424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Итого за Обед.		37,78	40,53	169,14	1208,52	1	
Итого за день: 135,00 рублей								

Рацион: 2_Комплекс_№2_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	10,68	62,02
	Плов из курицы-цыплят	230	22,33	25,95	71,49	575,82	7,47	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	308
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,95	42,8		
	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24		424
	Итого за Обед.		32,2	36,86	167,63	1088,66		
Итого за день: 135,00 рублей								