

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Бутерброд с маслом (без рецепта)	30	2	8	10	122	2
	Сыр твердых сортов в нарезке	16	1950	1958		25425	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>446</b>	<b>1969</b>	<b>1969</b>	<b>115</b>	<b>26064</b>	
Обед	Суп гороховый с картофельный (без рецепта)	250	70	93	381	2282	13 012
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	47	302	905
	Подлива из фарша (без рецепта)	180	151	331	249	5494	224,01
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	200			40	160	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 030</b>	<b>245</b>	<b>436</b>	<b>807</b>	<b>8694</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 476</b>	<b>2214</b>	<b>2405</b>	<b>922</b>	<b>34758</b>	

(лист 2)

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Булочка домашняя	100	4	7	28	186	301
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>247</b>	
Обед	Каша гречневая с курицей	200	20	8	35	393	8 001
	Борщ с капустой на куриным бульоне со сметанной (без рецепта)	250	5	10	8	168	2 001,01
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	250			50	200	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>183</b>	<b>1217</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>46</b>	<b>28</b>	<b>226</b>	<b>1464</b>	

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Бутерброд с маслом (без рецепта)	30	2	8	10	122	2
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
<b>Итого за Завтрак</b>		440	1238	1234	115	16530	
Обед	Суп чечевичный (без рецепта)	250	20	3	54	333	300,01
	Плов из отварной курицы (без рецепта)	250	7	9	-19	239	
	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком (нет рецепта)	100	73	71	8	965	1 013,01
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	200			40	160	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	<b>Итого за Обед</b>		1 000	117	86	173	2153
<b>Итого за день</b>		1 440	1355	1320	288	18683	

(лист 4)

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Бутерброд с маслом (без рецепта)	30	2	8	10	122	2
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
<b>Итого за Завтрак</b>		440	1238	1234	115	16530	
Обед	Суп перловый (без рецепта)	250	2	6	11	89	104,01
	Макаронные изделия отварные	250	9	11	59	377	905
	Курица отварная	180	29	2	1	401	
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	200			40	160	
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
<b>Итого за Обед</b>		1 080	57	22	201	1483	
<b>Итого за день</b>		1 520	1295	1256	316	18013	

