

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 1 день						
Суп с бобовыми и мясом	139/04	250(25)	9,45	15,02	22,05	261,18
Гуляш (говядина)	437/04	55/55	10,80	15,05	9,04	214,81
Каша гречневая рассыпчатая	Таб.4, 508/04	200	4,60	5,20	35,00	205,20
Сок пром. производства		200	0,20	0,00	16,80	68,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
Итого за завтрак		960	32,97	36,41	136,35	1004,97

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 2 день						
Лапша Домашняя с мясом	148/04	250(30)	8,31	10,88	20,06	211,40
Зразы рубленые (говядина) с маслом сливочным	456/04	100/5	6,54	10,05	6,88	144,13
Рагу из овощей	541/04	200	6,04	5,90	23,47	171,14
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	ТТК349	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Молочный напиток Топтыжка		200	1,20	0,50	15,6	71,70
Итого за завтрак		1055	29,61	28,07	123,87	866,55

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 3 день						
Солянка Домашняя со сметаной	157/04	250(15)	7,40	9,00	30,95	234,40
Плов по-узбекски	444/04	60/160	13,00	16,60	34,70	340,20
Напиток Я-Яшка №1	ТТК360	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Сырная палочка	ТТК338	90	4,39	6,25	6,42	99,49
Итого за завтрак		760	32,31	32,59	129,93	952,27

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 4 день						
Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	124/04	250(15/15)	6,35	8,64	25,28	204,28
Биточек из говядины с маслом сливочным	451/04	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50
Макаронные изделия отварные	516/04	180	3,80	3,40	23,50	139,80
Кисель из смеси Рябинка	592/94	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Пицца Аппетитная	ТТК236	95	5,11	2,40	9,40	79,64
Итого за завтрак		930	30,11	30,20	124,04	888,40

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 5 день						
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110/04	250(25/25)	8,35	9,40	33,32	251,28
Шницель из говядины с маслом сливочным	451/04	100/5	7,33	12,02	8,00	169,50
Пюре картофельное	520/04	200	4,20	3,77	26,06	154,97
Напиток Витошка с витаминами (вишня и яблоко)	ТТК357	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
Итого за завтрак		955	27,80	26,33	139,44	905,93

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 6 день						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	132,04	250(25/25)	8,02	11,98	30,73	262,82
Котлета рыбная «По-волжски»	ТТК156	100/8	10,64	15,19	8,26	212,31
Каша гречневая рассыпчатая	Таб. 4, 508/04	200	4,60	5,20	35,00	205,20
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	ТТК349	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Молочный напиток Топтыжка		200	1,20	0,50	15,60	71,70
Итого за завтрак		1058	31,98	33,61	147,45	1020,21

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 7день						
Суп с бобовыми и мясом и гренками	139/04	250(25/20)	9,45	15,02	22,05	261,18
Бефстроганов (говядина)	423/04	50/50	10,60	15,05	9,04	214,01
Каша гречневая рассыпчатая	Таб. 4, 508/04	200	4,60	5,20	35,00	205,20
Сок пром. производства		200	0,20	0,00	16,80	68,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Булочка Ромашка	ТТК 3	75	5,11	3,40	19,40	128,64
Итого за завтрак		925	32,37	36,01	126,75	960,57

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 8 день						
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	110/04	250(25/25)	8,35	9,40	33,32	251,28
Биточек из говядины с маслом сливочным	451/04	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50
Рис с овощами	ТТК21	180/40	5,60	7,80	26,50	198,60
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	ТТК349	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
Итого за завтрак		975	29,20	33,36	135,28	958,16

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 9 день						
Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	124/04	250 (25)	7,35	9,64	27,28	225,28
Плов из говядины	443/04	60/160	13,00	16,60	34,70	340,20
Сок пром. производства		200	0,20	0,00	14,00	56,80
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
Итого за завтрак		870	28,47	27,38	129,44	878,06

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 10 день						
Солянка Домашняя со сметаной	157/04	250(25)	7,60	9,15	31,95	240,55
Биточки из говядины с маслом	451/04	100/5	7,33	15,02	8,00	196,50
Макаронные изделия отварные	516/04	200	3,80	3,40	23,50	139,80
Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1		200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Хачапури	ТТК157	75	4,39	5,25	6,42	90,49
Итого за завтрак		930	30,64	33,56	127,73	935,52

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 11 день						
Лапша Домашняя с мясом	148/04	250(25)	7,31	9,88	20,06	198,40
Азу из говядины	438/04	60/150	11,62	15,92	36,46	335,60
Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком (малина)	ТТК357	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Фрукты		100	0,40	0,40	9,60	43,60
Итого за завтрак		860	26,85	26,94	128,58	864,18

Фото блюда



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Обед 12 день						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	133/04	250(35)	9,15	10,68	20,77	215,80
Голубцы ленивые со сметаной	ТТК65	200/10	12,80	16,50	44,60	378,10
Чай с сахаром	685/04	200	0,00	0,00	13,60	54,40
Хлеб пшеничный		60	4,25	0,14	28,86	134,78
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,00	0,60	15,00	77,40
Молочный напиток Топтыжка		200	1,20	0,50	15,60	71,40
Итого за завтрак		960	30,67	28,42	138,43	932,18

Фото блюда

