

# 1

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	23	Суп с макаронными изделиями	250	4,48	107.05	4,35	0,68
2 блюдо	211	Запеканка с творогом	165	56.33	277	19.40	19.20
гарнир							
сладкое	122	Чай с сахаром	200	1,47	0.10	0.00	0,00
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	2,27	208.80		0.24
хлеб черн.		хлеб дарницкий	90	3,00	70.50	5,04	0.99



# 2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	23	Суп рыбный из консервы	250	15,63	107.05	4,35	0,68
2 блюдо	211	Макароны запеченные с сыром	170	24,39	320	9,30	15,46
гарнир							
сладкое	122	Кофейный напиток	200	3,75	3	0,80	0,70
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	2,27	208.80		0.24
хлеб черн.		хлеб дарницкий	90	2,94	70.50	5,04	0.99



# 3

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	39	Салат из помидор	100	7,63	24,1	0.8	0.1
2 блюдо	302	Гречка отварная рассыпчатая	180	9,47	894	0,68	115,49
гарнир	108	Котлета	95	48.24	314.794	20.79	22.67
сладкое	442	Кофейный напиток	200	16,20	3,37	0.8	0.7
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,40	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>2,36</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>





# 4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	37	Суп крестьянский со сметаной	250	6,96	115	3,03	2
2 блюдо	309	Плов	260	38,56	164	9,04	6,77
гарнир							
сладкое	127	Сок	200	10,70	136	5,60	0,40
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,40	71	2,28	0
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>4,00</b>	<b>209</b>	<b>5,04</b>	<b>0,99</b>



# 5

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
1 блюдо							
2 блюдо	309	Макароны отварные	180	6,50	605.718	15,79	16,83
гарнир	541	Гуляш из говядины	100	43,50	153.1	14,4	9,3
сладкое	118	Чай с сахаром	200	3,50	49.28	12	0.00
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,40	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>2,36</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>



# 6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	22.80	0.50	1,55	1,8
2 блюдо	88	Биточки рыбные	70	70.028	6,63	3,48	3,09
гарнир	304	Пюре картофельное	180	149	3,9	6	9,65
сладкое	118	Компот из сухофруктов	200	107	1,04	0	27
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	70.50	2,28	0.24	14.76
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>	<b>44.46</b>



# 7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	39	Салат из огурцов	100	7,63	24,1	0.8	0.1
2 блюдо	302	Гречка отварная рассыпчатая	180	9,47	894	0,68	115,49
гарнир	108	Котлета	95	48,49	314.79 4	20.79	22.67
сладкое	442	Сок	200	16,90	136	0.8	0,00
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,40	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>2,36</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>





# 8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	28	Щи со сметаной	250	23,88	62	2,10	1,68
2 блюдо	100	Жаркое по домашнему	250	40,51	424	30	30
гарнир							
сладкое	122	Чай	200	1,47	49	12,00	0.00
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,40	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>4,00</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>





# 9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	34	Суп картофельный с макар.изделиями	250	10,90	107	4,35	0,68
2 блюдо	304	Котлета	95	48,51	315	20,79	22.:7
гарнир	88	Пюре гороховое	150	5,61	154	12,36	9
сладкое	132	Чай с сахаром	200	январь.47	49.28	12,00	3,06
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,69	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>4,00</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>



# 10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	34	Суп картофельный с макар.изделиями	250	10,90	107	4,35	0,68
2 блюдо	304	Котлета	95	48,51	315	20,79	22.:7
гарнир	88	Пюре гороховое	150	5,61	154	12,36	9
сладкое	132	Чай с сахаром	200	январ.47	49.28	12,00	3,06
хлеб бел.		хлеб пшеничный	30	1,69	70.50	2,28	0.24
<b>хлеб черн.</b>		<b>хлеб дарницкий</b>	<b>90</b>	<b>4,00</b>	<b>208.80</b>	<b>5,04</b>	<b>0.99</b>

