

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	30	0,82	1,06	9,05	48,87	
	Итого за завтрак	500	24,14	46,32	46,29	725,79	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№ 439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Итого за обед	750	28,22	21,3	100,36	731,6	
Итого за день:		1250	52,355	67,62	146,65	1457,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День третий						
Завтрак 1	Блинчики Домашние с фруктовым соусом	135/30	4,2	0,7	46,2	317,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,366	0,366	9,042	40,614	
	Итого за завтрак	540	9,00	16,32	87,74	647,22	
Обед	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	197,34	№286 2012г
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	720	17,37	25,09	92,38	764,69	
	Итого за день:	1260	26,371	41,406	180,122	1411,914	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба "	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Итого за завтрак	540	17,625	26,64	99,06	730,29	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	№76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	№248
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	22,66	20,76	107,42	720,00	
Итого за день:		1290	40,285	47,4	206,48	1450,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за завтрак	555	27,49	37,51	75,93	752,56	
Обед	Суп картофельный с горохом лушеним	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	800	28,72	21,17	101,44	680,69	
	Итого за день:	1355	56,21	58,675	177,365	1433,245	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	6,9	8,3	27,87	283,33	№179 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо куриное вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	515	13,725	25,71	60,5	602,38	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	107,8	№148
	Икра свекольная	60	0,32	1,69	2,12	55,05	№54 2011г
	Плов со свинойной	200	21,6	11,8	37,8	454,01	№443 2004г
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	760	26,63	16,6	96,04	812,91	
Итого за день:		1275	40,355	42,31	156,54	1415,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День седьмой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	560	13,65	22,975	120,335	742,675	
Обед	Суп овощной со сметаной	250	6,9	5,45	13,53	130,8	№202 2005г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	23,05	27,42	96,76	749,05	
	Итого за день:	1310	36,7	50,395	217,095	1491,725	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День восьмой							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	6,03	5,6	18,23	249,71	№ 93 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	20	0,32	0,42	3,62	19,54	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	505	10,785	21,27	54,35	558,66	
Обед	Суп картофельный со свиной	250	2,66	3,37	15,01	210,35	№89 2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	220,30	№277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	26,54	22,89	99,46	856,95	
Итого за день:		1255	37,325	44,16	153,81	1415,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День девятый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Печенье	30	0,82	1,06	9,05	48,87	
	Итого за завтрак	500	24,135	46,32	46,29	725,79	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Суфле рыбное	100	19,57	18,71	17,71	316,14	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	28,82	32,86	94,13	816,19	
Итого за день:		1250	52,955	79,18	140,42	1541,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День десятый							
Завтрак 1	Каша пшеничная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	40	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	505	17,355	29,57	87,86	649,41	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	198,6	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	750	34,66	27,61	100,07	841,90	
	Итого за день:	1255	52,015	57,18	187,93	1491,31	