

: День 1 - Понедельник, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,34	7,98	23,91	185,71	0,69	175
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	1,23	3,78	7,3	68	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6	368
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,63	3,57	8,21	7,05	10,67	59
	Рулет из рыбы с маслом сливочным	60/5	7,93	4,38	7,03	99	0,93	266
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,57	9,5	3,79	119	0,5	219
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,27	35,48	0	ПР
Итого за день		1210	28,23	38,30	150,72	1000,57	35,95	

: День 2 - Вторник, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	3,9	3,81	12,32	12,32	0,68	94
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
2 -завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,11	11,74	49,5	31,5	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,27	30,84	3,92	34
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	205
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Картофельные оладьи с сыром с соусом молочным	100/15	5,4	9,17	16,12	169	2,97	150/350
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1210	33,73	27,72	158,1	926,29	47,18	

: День 3 - Среда, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Запеканка из творога с соусом молочным	130	23,09	15,73	23,88	328,9	0,31	237
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,677	1,99	15,23	0,048	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6	368
Обед	Овощи соленные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70
	Суп-лапша домашняя	150	1,54	3,33	6,97	69,45	0,3	113
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,07	24,07	99,6	0,54	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Оладьи с повидлом	60/5	4,56	4,06	27,75	166	0,24	450
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за день		1305	56,85	44,94	158,32	1265,48	14,60	

: День 4 - Четверг, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом сливочным	150/5	3,69	5,4	17,62	134	0	182
	Сыр твердый (порционно)	10	2,32	2,95	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленные	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	70
	Рассольник Ленинградский	150	1,31	3,08	9,99	72,9	4,53	76
	Гуляш из отварного мяса говядины	60/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Каша рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0	313
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1315	42,122	35,395	180,88	1208,02	7,86	

: День 5 - Пятница, первая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная с крупой	150	4,29	7,75	30,68	191,43	0,68	174
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/15/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	57	6	368
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	20	0,288	1,22	1,33	17,48	1,7	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	Рыба тушеная с овощами	30/30	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Картофельное пюре	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Суфле морковно-яблочное	100	2,8	6,1	10,3	113,1	5,86	144 (С)
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	ПР
Итого за день		1210	23,628	34,135	148,93	988,87	43	

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	0,49	120
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,42	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с бобовыми, с гренками из пшеничного хлеба	180/18	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	81
	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	60/5	10,07	3,75	5,85	97	0,29	308
	Каша рассыпчатая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью говяжьей с маслом сливочным	120/5	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291
	Чай с сахаром	150/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1240	35,52	23,485	149,89	958,83	21,54	

: День 7 - Вторник, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,11	11,74	49,5	31,5	368
Обед:	Овощи соленные	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,24	1,86	7,55	51,9	3,45	85
	Котлеты рубленные из говядины с маслом сливочным	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Пюре картофельное	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным и с сахаром	60/5/5	8,91	7,89	9,21	144	0,12	230
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	ПР
Итого за день		1250	37,21	38,33	157,63	1127,24	53,82	

: День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,26	17,83	1,77	205	0,16	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Сыр порционно	5	1,16	1,475	0	18,49	0,035	7
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
II-завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	399
Обед:	Овощи соленные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	3,5	70
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,56	3,68	10,19	91,98	4,82	63
	маслом сливочным	60/5	8,25	2,69	6,68	84	2,12	256
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	0	204
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за день		1095	41,44	36,075	145,3	1076,36	21,575	

: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная из крупы с маслом сливочным	150/5	5,79	9,47	25,29	210,36	0,86	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Сыр порционно	5	1,16	1,475	0	18,49	0,035	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Овощи соленные	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	70
	Суп из овощей со сметаной	150/5	0,95	2,99	5,48	57,15	6,22	99
	Жаркое по-домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Компот из плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Чай с сахаром	150/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Итого за день		1165	42,85	31,805	126,39	966,98	24,355	

: День 10 - Пятница, вторая неделя

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3 (года)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	57	6	368
Обед	Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	70
	Рассольник на бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,12	74
	Суфле куриное с маслом сливочным	75/5	13,21	14,19	2,45	190	0,03	310
	Каша вязкая	110	2,94	3,11	18	111,76	0	314
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
Итого за день		1165	33,872	33,205	157,03	1058,91	13,33	
Итого за 10 дней		12165	375,45	343,38	1533,19	10577,55	283,21	
Среднее значение в день		1216,5	37,55	34,34	153,32	1057,76	28,32	
С учетом +5%			39,43	36,06	160,99	1110,65	29,74	
С учетом -5%			35,67	32,62	145,65	1004,87	26,9	

|

|

| |

