

: 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:	Суп молочный с крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Хлеб пшеничный	15	1,49	0,77	7,52	39,15	0	ПР
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	392
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	388
Обед	Овощи свежие/ Овощи соленые	20/20	0,22	0,13	0,7	4	2,1	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	8,72	70,95	3,77	63
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	60/5	9,33	7,07	9,42	137,25	0,09	282
	Макароны отварные	110	4,03	3,09	19,33	121,35	0	317
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	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	Рулет картофельный с яйцом и с маслом сливочным	100/5	4,41	8,66	23,66	194,33	0,24	121 (С)
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1315	31,57	28,93	169,3	1058,77	10,39	

: День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/10	1,84	5,66	11	102	0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
2 -завтрак	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Овощи свежие /Овощи соленые	20/20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	70/71
	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Оладьи из печени говяжьей	60	10,6	6,51	2,26	113,63	2,96	98(С)
	Рагу овощное с соусом сметанным	130	2	10,75	11,3	149,81	6,85	137/354
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Каша вязкая рисовая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0	313
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за день		1295	38,04	39,695	153,39	1122,06	25,19	

: День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,677	1,99	15,23	0,048	351
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	392
	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0	ПП
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,47	0,1	12,03	51,13	31,3	368
Обед	Икра баклажанная из свежих овощей/ Икра свекольная	40/40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	52/54
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным	60/15	15,12	12,76	26,76	282	0,41	289/350
	Каша рассыпчатая	100	5,73	1,53	25,76	162,5	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	ПП
	Хлеб пшеничный	15	1,49	0,77	7,52	39,15	0	ПП
Полдник	Булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177	0,01	430
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		1135	52,01	43,28	219,82	1492,33	42,47	

: 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 из смеси круп	150	5,6	7,05	26,48	192	1,09	180
	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	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	20/20	0,22	0,13	0,7	4	2,1	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	67
	Тефтели рыбные тушеные с соусом	70/15	10,78	4,47	11,33	128,56	0,27	261/354
	Картофельное пюре	100	0,22	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	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	Сырники из творога с молоком сгущенным	65/20	12,09	8,22	6,99	150,8	0,16	231
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за день		1160	39,832	31,515	137	993,46	32,92	

: 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:	Суп молочный с крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	338
Обед:	Икра баклажанная из свежих овощей/Салат из свеклы отварной	40/45	0,64	2,74	3,76	42,26	4,28	52/33
	Суп с макаронными изделиями	150	1,44	0,24	12	53,88	2,25	55 (С)
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
	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	Овощи свежие/Овощи соленые	40/40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	70/71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53	288
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1475	38,23	40,73	163,80	1169,68	18,05	

: День 6 - Понедельник, 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 вязкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,08	4,08	25,05	153	0	168
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	20/20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	70/71
	Борщ красный	150	1,44	4,08	11,58	91,08	1,69	43 (С)
	Рыба, запеченная с картофелем с соусом молочным	60/20	6,35	5,1	7,87	103	2,18	250/352
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,03	10,02	52,2	0	ПП
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0	458
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за день		1035	27,322	22,795	153,64	927,63	11,51	

: День 7 - Вторник, 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:	Суп молочный с крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6	368
Обед:	Икра баклажанная со свежих овощей/Овощи соленые	40/45	0,36	0,045	0,77	4,5	1,58	52/71
	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,49	65,34	5,94	80
	Макаронник с печенью говяжьей с маслом сливочным	120/5	11,69	5,39	27,09	204	4,28	292
	Кисель из яблок	150	0,081	0,09	18,82	89,4	1,37	352
	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	Рогалик с повидлом	80	4,9	3,8	40,5	215,9	2,29	200 (С)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		1165	30,73	23,61	164,27	1001,07	24,54	

: 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	Суп молочный с крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1,54	4,73	9,13	85	0	1
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед:	Овощи свежие/Овощи соленые	20/20	0,22	0,13	0,7	4	2,1	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,29	3,16	9,79	80,86	3,49	81
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Картофельное пюре	110	0,24	3,52	14,99	100,65	13,31	321
	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	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	65/20	8,91	7,89	9,21	144	0,12
	Кисломолочный продукт	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0	ПР
Итого за день		1410	45,65	45,48	174,23	1293,10	23,23	

: 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:	Суп молочный с крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4	36
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,8	7,4	57
	Биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,09	19,33	121,35	0	317
	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	Овощи свежие/Овощи соленые	20/20	0,16	0,02	0,34	2	0,7
	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,57	9,5	3,79	119	0,5	219
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	47,3	0	ПР
Итого за день		1220	32,342	29,245	143,19	961,64	19,59	

: День 10 - Пятница, 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:	Суп молочный с крупой	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20\5\10	1,84	5,66	11	102	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0,052	0,015	11,25	45	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22	5	368
Обед	Овощи свежие/Овощи соленые	20/20	0,22	0,13	0,7	4	2,1	70/71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	1,12	1,82	9,4	67,35	6,71	84
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	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	Пудинг из творога с яблоками	50	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Соус яблочный	15	0,014	0,013	2,55	10,39	0,14	337
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,96	75,83	0,98	395
Итого за день		1105	31,39	28,47	128,24	898,62	32,00	
Итого за 10 дней		12315	367,12	333,74	1606,88	10918,36	239,89	
Среднее значение в день		1231,5	36,71	33,37	160,69	1091,84	23,99	
С учетом +5%			38,55	35,04	168,72	1146,43	25,19	
С учетом -5%			34,87	31,7	152,66	1037,25	22,79	

|

|

| |

