

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	7,12	10,67	32,76	256,24
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
	Итого		19,71	28,44	78,87	651,44
Обед						
138	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250/12,5	8,92	8,04	20,89	192,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		12,82	9,04	73,29	431,02
	Всего		32,53	37,47	152,17	1 082,46
2 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
394	Жаркое по-домашнему	250	12,21	27,11	34,89	433,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого		15,33	27,69	69,62	592,79
Обед						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой и цыпленком со	250/10/10	5,03	8,91	20,18	181,91
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		7,61	9,67	64,66	381,31
	Всего		22,94	37,35	134,27	974,10
3 день						
Завтрак						
387	Печень по-строгановски куриная	70/30	0,47	5,43	2,02	58,96
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		8,79	10,76	108,87	572,70
Обед						
120	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,00	9,17	10,09	144,05
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
685	Витушка с маком	100	9,04	10,45	63,21	382,51
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		16,23	19,98	100,15	645,81
	Всего		25,02	30,74	209,02	1 218,51
4 день						
Завтрак						
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,94	6,64	12,93	147,25
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	4,13	1,29	29,13	145,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		15,55	8,78	90,15	506,29
Обед						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/12,5	6,02	5,47	23,18	166,49
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		8,60	6,23	67,66	365,89
	Всего		24,15	15,01	157,81	872,18
5 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	28,79	9,51	38,08	358,17
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Йогурт фруктово-ягодный	95	3,80	1,43	13,59	85,50
	Итого		35,04	11,80	82,05	582,12
Обед						
136	Суп рыбный с крупой рисовой с ментаем	250/12,5	4,60	3,04	17,26	115,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		6,78	3,40	44,11	234,49
	Всего		41,82	15,20	126,17	816,61
6 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,53	6,12	38,89	233,31
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,30
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		14,39	19,93	117,43	711,06
Обед						
138	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250/12,5	8,92	8,04	20,89	192,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
685	Витушка с маком	100	9,04	10,45	63,21	382,51
	Итого		20,14	18,84	110,95	693,78
	Всего		34,53	38,78	228,37	1 404,84
7 день						
Завтрак						
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/30	13,20	13,06	2,16	179,41
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Итого		28,35	20,71	122,77	793,71
Обед						
153	Суп картофельный с крупой рисовой с цыпленком	250/12,5	5,72	7,92	26,07	198,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		8,30	8,68	70,55	398,20
	Всего		36,65	29,39	193,32	1 191,91
8 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
416	Котлета мясная. с соусом	70/30	10,75	21,62	17,84	309,33
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	4,13	1,29	29,13	145,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого		17,70	23,99	100,34	694,07
Обед						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой и цыпленком со	250/12,5/10	5,60	9,40	20,18	188,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		8,18	10,16	64,66	388,02
	Всего		25,88	34,15	164,99	1 082,09
9 день						
Завтрак						
401	Гуляш мясной	70/30	15,12	36,31	2,16	396,22
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		27,21	43,75	110,40	944,90
Обед						
120	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/10/10	4,43	8,68	10,09	137,34
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		8,33	9,68	62,49	376,34
	Всего		35,54	53,43	172,89	1 321,24
10 день						
Завтрак						
	Помидоры свежие грунтовые	20	0,22	0,04	0,76	4,80
449	Плов из птицы (цыпленка)	200	20,85	25,20	37,08	459,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
629	Чай заварка с сахаром	200/10	0,20	-	9,98	39,90

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Йогурт фруктово-ягодный	100	4,00	1,50	14,30	90,00
	Итого		27,25	27,10	74,00	653,37
Обед						
109	Борщ с капустой и картофелем с цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,08	9,14	13,88	159,06
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		7,66	9,90	58,36	358,46
	Всего		34,91	37,00	132,36	1 011,83
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			313,97	328,52	1 671,37	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,05	5,32	