

№ 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	250/10	8,88	11,53	40,92	303,78
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
	Итого		18,30	26,42	86,86	659,73
	Всего		18,30	26,42	86,86	659,73
2 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
394	Жаркое по-домашнему	250	12,21	27,11	34,89	433,34
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		14,08	27,40	58,73	538,29
	Всего		14,08	27,40	58,73	538,29
3 день						
Завтрак						
387	Печень по-строгиновски куринная	60/50	0,86	9,81	3,92	107,64
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Итого		9,71	15,63	85,37	522,74
	Всего		9,71	15,63	85,37	522,74
4 день						
Завтрак						
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,94	6,64	12,93	147,25
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,95	1,54	34,96	174,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Итого		15,98	8,64	86,17	488,31
	Всего		15,98	8,64	86,17	488,31
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
	Итого		31,24	10,38	68,47	496,62
	Всего		31,24	10,38	68,47	496,62
6 день						
Завтрак						
449	Плов из птицы (цыпленка)	250	26,06	31,50	46,35	574,09
	Помидоры свежие грунтовые	30	0,33	0,06	1,14	7,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		29,89	32,16	82,26	740,14
	Всего		29,89	32,16	82,26	740,14
7 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6,90	6,74	48,59	283,37
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
	Итого		16,32	21,63	94,53	639,32
	Всего		16,32	21,63	94,53	639,32
8 день						
Завтрак						
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/30	13,20	13,06	2,16	179,41
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
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
	Итого		26,37	16,27	93,56	628,33
	Всего		26,37	16,27	93,56	628,33
9 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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,95	1,54	34,96	174,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Итого		17,92	23,65	91,46	652,59
	Всего		17,92	23,65	91,46	652,59
10 день						
Завтрак						
401	Гуляш мясной	60/40	13,14	32,09	2,88	353,30
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
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
	Итого		23,42	38,05	80,81	760,34
	Всего		23,42	38,05	80,81	760,34
11 день						
Завтрак						
449	Плов из птицы (цыпленка)	250	26,06	31,50	46,35	574,09
	Помидоры свежие грунтовые	30	0,33	0,06	1,14	7,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		29,89	32,16	82,26	740,14
	Всего		29,89	32,16	82,26	740,14
12 день						
Завтрак						
	Помидоры свежие парниковые	30	0,33	0,06	1,14	7,20
416	Котлета мясная	70	8,95	22,57	11,15	283,63
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		18,98	29,14	100,49	754,22
	Всего		18,98	29,14	100,49	754,22
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			252,09	281,52	1 010,97	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,12	4,01	