

№ 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 рисовая на молоке с маслом	200/5	5,53	6,12	38,89	233,31
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
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		15,55	21,41	117,43	729,26
	Всего		15,55	21,41	117,43	729,26
2 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
	Всего		28,35	20,71	122,77	793,71
3 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
416	Котлета мясная. из говядины . с соусом	70/30	12,37	15,09	17,83	256,70
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,94	1,25	27,63	138,03
	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		19,13	17,41	98,82	634,34
	Всего		19,13	17,41	98,82	634,34
4 день						
Завтрак						
401	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,60	310,37
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		23,27	35,31	111,84	859,05
	Всего		23,27	35,31	111,84	859,05
5 день						
Завтрак						
449	Плов из птицы (цыпленка)	200	20,84	25,20	37,02	458,99
	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
	Йогурт фруктово-ягодный	100	4,00	1,50	14,30	90,00
	Итого		28,67	27,36	87,23	715,04
	Всего		28,67	27,36	87,23	715,04
6 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
	Всего		19,71	28,44	78,87	651,44
7 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,20
394	Жаркое по-домашнему	250	11,99	27,07	33,15	425,13
	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	70	0,56	0,14	5,25	26,60
	Итого		14,87	27,59	65,63	573,18
	Всего		14,87	27,59	65,63	573,18
8 день						
Завтрак						
387	Печень по-строгановски куриная	70/50	0,86	9,81	3,92	107,64

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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		9,19	15,14	110,77	621,38
	Всего		9,19	15,14	110,77	621,38
9 день						
Завтрак						
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	8,94	6,64	12,92	147,19
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,94	1,25	27,63	138,03
	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		15,36	8,75	88,63	499,13
	Всего		15,36	8,75	88,63	499,13
10 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
	Всего		35,04	11,80	82,05	582,12
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			209,14	213,91	964,04	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,02	4,61	