

ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с овощами	150	8,04	5,2	43,4	259	0,66	166
	Хлеб с маслом сливочным	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Чай со сгущенным молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Обед	Сол. огурец порц.\Свеж.овощи порц.(лето)	20	0,14	0,02	0,28	3,34	0	54
	Суп-пюре гороховый со сметаной	150	3,3	3,15	9,8	81,05	3,49	81
	Жаркое по-домашнему	150	14,3	11,6	16,02	180,4	4,54	276
	Компот из кураги с вит С	150	0,33	0,15	20,8	84,9	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	13,1	60	60	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Полдник	Печенье	30	2,46	3,13	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный продукт	150	7,7	5,4	10,08	113,05	2,73	Гот.прод.
	Фрукты	70			10	35	0,1	Гот.прод.
Ужин	Ленивые вареники с маслом	180	19,07	18,5	22,4	303	0,32	230
	Какао с молоком	200	3,77	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот. прод
Итого за день			63,76	56,2	215,4	1532	14.66	

ВТОРНИК. Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная с маслом геркулесовая	150	4,6	3,62	32,7	182	-	168
	Хлеб с маслом\сыром	30\5\8	2,34	6,62	0,065	53,6		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	1,64	8,25	52,6	0,74	395
	Фрукты	100			9,9	49,8	10	Гот.прод.
Обед	Свекольн икра\Свеж.овощ. порц.(лето)	30	0,71	1,38	3,68	3,68	1,95	54
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,49	2,5	9,76	69,9	2,34	109
	Биточки из кури	60	9,2	8,29	9,33	149	0,44	305
	Рис припущеный	100	2,4	3,6	24,4	133	0	316
	Сок фруктовый	150	0	0	20,4	100,0	0,3	376
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
Полдник	Булочка домашняя или дорожная	50	4,48	5,89	30,6	190,1		470
	Кисломолочный напиток	150	4,36	3,68	16,5	117,3	1,4	401
Ужин	Овощное рагу	160	3,33	10,9	11,3	151,4	7,8	137
	Тефтели рыбные	70	10,7	2,37	6,83	92,9		19
	Чай с молоком	150	2,6	2,9	16,1	98,6	1,5	Азб.пит.
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			53,6	54,8	232,6	1598,9	26,4	

СРЕДА. Неделя первая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209		240
	Молочный соус	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	351
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Какао с молоком	150	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Фрукты	100	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Сельдь порц.	20	12,6	1,7	0	36	0	8
	Рассольник со сметаной	150	1,26	3,07	9,97	72,6	4,53	76
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	5,59	20,43	177	17,85	291
	Соус томатный	20	2,36	6,7	13,3	1,24	0,12	348
Полдник	Кисель с витамином С	150	1,02	0	24,8	87,8	35	60 Азб.пит.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод.
	Булочка осенняя	50	3,35	4,98	24,4	155,8	0,05	478
	Кисломолочный продукт	150	5	4,8	5,2	102,2	0,9	гот.прод.
	Ужин	Морковная запеканка с яйцом	180	2,7	10,5	16,4	200,4	9,34
	Чай с молоком	200	0,05	0,01	9,09	36,4	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод.
Итого за день			59,9	58,7	206,9	1483,2	17,45	

ЧЕТВЕРГ. Неделя первая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,59	7,26	27,9	200	0	48 Азб.пит.
	Хлеб с маслом,сыром	30\5\10	2,34	6,62	0,065	53,6	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,2	2	10,63	70	0,98	395
	Фрукты	120			13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Икра морковная с луком	30	0,65	1,3	3,2	28,1	1,53	54
	Борщ со сметаной	150	2,49	4,34	8,85	82	7,2	57
	Плов из говядины	160	19,11	11,4	27,5	242,5	0,69	321
	Сок фруктовый	150			20,8	84,9	0,3	376
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	100,4	0	Гот.прод.
Полдник	Пирожки с яйцом	60	4,1	5,35	21,7	151	0,12	454
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,2	102,2	0,9	гот.прод.
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	180	4,0	8,22	25,9	180	10,9	133
	Чай сладкий	200	0,07	0,026	11,99	50	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2		
Итого за день			54,6	53,3	212,9	1474,0	23,0	

ПЯТНИЦА. Неделя первая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,27	4,86	29,32	178	0	168
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Какао с молоком	150	3,03	2,63	13,08	88,4	1,18	397
	Фрукты	80	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Луковая зак-ка\Свеж.овоци порц.(лето)	20\30	0,26	1	1,9	18,4	1,9	11
	Суп Волна со сметаной	150	3,2	2,56	10,05	72,7	7,2	контр.прор.
	Котлета из говядины	70	10,45	7,89	10,49	154,4	0	282
	Тушеная свекла	100	3,06	9,5	13,7	153	1,73	134
	Компот из с\фр с вит с	150	1,02	0	21,8	87,4	1,05	376
	Хлебпшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	79,8	0	Гот.прод
	Полдник	Кондитерское изделие	30	2,46	3,13	18,36	97,8	0
	Кисломолочный напиток	170	5,65	5,42	5,42	115,4	1,02	гот.прод.
Ужин	Биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	0	19 Азб.пит.
	Каша гречневая вязкая	155	4,67	4,86	20,94	146	0	168
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			53,7	50,0	211,2	1483,9	14,4	

ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Отварные рожки с маслом	150	6,28	3,84	30,14	180,1	0	205
	Хлеб с маслом	20\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Чай со сгущ. молоком	150	2,15	1,46	15,5	101,8	0,028	394
	Фрукты	100	-	-	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Свекольная икра	30	0,71	1,38	3,7	30,0	1,95	54
	Щи со сметаной	150	2,6	3,0	5,09	50,9	10,9	67
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	160	15,8	14,0	14,4	236	3,7	274
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,33	0,015	20,8	84,9	0,3	376
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	30	2,46	3,25	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	170	7,5	4,8	18,7	102,2	0,9	гот.прод.
Ужин	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		213
	Тушеная капуста	150	2,99	4,7	14,03	112,2	1,2	336
	Какао на молоке	200	4,9	4,05	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод.
Итого за день			55,8	50,7	208,1	1447,4	18,8	

ВТОРНИК. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	100	15,1	10,7	24,3	255	0,19	235
	Молочный соус	30	0,58	1,35	3,98	30,4	0,09	351
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,0	24	109,2	0,36	395
	Фрукты	100	-	-	9,8	44	10	Гот.прод.
Обед	Зак. из лука(до1.03),Св.овощи порц(лето)	30	0,39	1,84	2,3	27,6	2,85	11
		150	2,93	2,4	9,69	68,5	3	109
	Бульон куриный с гренками	60	9,38	9,46	1,84	130	0,02	310
	Суфле из вареной кури	130	2,5	0,09	10,4	58,2	4,36	323
	Морковное пюре	150	0,43	0	21,4	87,4	0,3	380
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод.
Полдник	Пирожки с картофелем	70	4,22	5,3	25,9	168	0,72	454
	Кисломолочный напиток	150	7,5	4,8	5,2	102,2	0,9	гот.прод.
Ужин	Каша ячневая с маслом	200	6,9	8,8	28,63	223	0	185
	Чай сладкий	180	0,06	0,002	9,99	40	0,033	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			53,07	51,7	208,03	1508,4	20,6	

СРЕДА. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,32	3,96	28,97	161	0	168
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Какао с молоком	150	3,03	2,63	13,08	88,4	1,18	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Икра морковная\Свеж овощи порц(лето)	30	4,25	5,7	0,78	36		54
	Суп с зеленым горошком со сметаной	150	2,5	3,2	10,2	80	1,4	101
	Лапшевник с мясом	150	14,9	10,7	27,7	259	0,32	292
	Сок фруктовый	150			20,8	84,9	0,3	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,3	13,1	60	0	Гот.прод.
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Кисломолочный напиток	150	7,5	4,8	5,2	102,2	0,9	гот.прод.
Ужин	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	5,68	5,84	83	1,83	258
	Овощи, припущенные с маслом	130	1,97	3,18	12,3	86	3,6	331
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод
Итого за день			54,3	52,4	206,2	1447,3	19,56	

ЧЕТВЕРГ. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4,92	6,26	26,3	181,2		Азб.пит.46
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,03	2,63	13,08	88,4	1,18	395
	Фрукты	100	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Сельдь соленая порц.порц	20	0,44	0,029	3,0	12,6	2,05	8
	Суп крупяной со сметаной	150	1,3	3,0	8,57	77,5	0	80
	Азу по-татарски	170	20,8	8,33	18,5	205	7,26	276
	Компот из с/фр с витамином С	150	0,33	0,015	20,8	84,9	0,3	376
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод.
Полдник	Булочка домашняя(Веснушка)	50	7,8	7,9	29,4	220,4		473,469
	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	16,5	117	1,05	гот.прод.
Ужин	Сырники с морковью	150	14,09	11,55	21,12	245	0,73	233
	Молочный соус	30	0,58	1,35	3,98	30,4	0,09	351
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,018	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			61,8	51,2	216,4	1545,3	13,04	

ПЯТНИЦА. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель в молоке	150	5,7	7,5	16,8	205,5	0	93
	Хлеб с маслом	5\30	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	11,99	33,3	0,02	392
Обед	Сол.огурец\Свеж.овощи(лето)	30	0,65	1,3	4,2	28,1	1,53	54
	Свекольник со сметаной	150	2,5	4,8	10,9	93,7	10,5	56
	"Ласточкино гнездо" или рулет из говядины	60	9,8	5,92	5,39	104	1,98	295
	Картофельное пюре	100	2,1	5,0	15,3	91,5	12,1	321
	Томатный соус	20	0,22	0,84	1,6	14,8	0,46	348
	Сок фруктовый	150			17	70	1,0	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	30	2,46	3,13	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	150	7,5	4,8	17	136	1,2	гот.прод.
	Фрукты	80	0,5		7	32	7	
Ужин	Кнели рыбные	60	12,2	4,79	4,45	97	0,21	271
	Каша вязкая перловая	155	3,07	3,99	21,8	135	0	168
	Какао на молоке	180	4,0	4,4	18,5	126,3	1,18	397
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			54,3	51,7	193,8	1415,4	39,1	