

№ 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 Дружба на молоке с маслом	200/5	6,53	6,63	39,21	243,29
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			9,44	7,91	79,61	431,12
Обед						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,56	5,08	9,53	91,09
138	Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной	250/12,5	8,99	8,05	21,41	194,49
416	Биточек мясной с маслом	100/5	16,62	44,70	15,99	532,99
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	5,18	1,59	36,76	182,67
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого			37,43	60,83	141,55	1 267,79
Всего			46,87	68,73	221,17	1 698,91
2 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	6,14	6,62	23,03	176,63
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого			9,84	8,74	60,81	388,99
Обед						
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным с зеленью	100/10	1,01	20,10	2,76	195,90
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой с грудкой куриной	250/12,5/10	6,65	10,23	20,96	203,49
439	Цыпленок отварной (голень) с соусом	100/50	0,43	1,04	3,32	24,56
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого			18,15	39,32	137,53	980,16
Всего			27,99	48,06	198,35	1 369,15
3 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	25,30	196,86
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			13,05	12,23	67,77	436,00
Обед						
	Салат из свежих помидоров	100	1,40	3,16	3,76	51,60
120	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куриной со сметаной	250/12,5/10	5,04	9,18	10,41	145,52
300	Рыба отварная минтай с соусом	100/50	19,75	3,64	2,24	121,13
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	5,18	1,59	36,76	182,67
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого			36,94	19,20	114,05	795,33
Всего			49,99	31,43	181,82	1 231,33
4 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный	160	11,00	17,52	2,73	212,80
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,70
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			13,93	26,04	43,05	464,35
Обед						
136	Суп рыбный с крупой рисовой с ментаем	250/12,5	4,69	3,06	18,05	118,93
394	Жаркое по-домашнему	220	14,97	17,40	32,23	346,05
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Итого			25,15	21,89	113,10	753,58
Всего			39,08	47,93	156,15	1 217,93
5 день						
Завтрак						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,53	6,12	38,89	233,31
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого		12,23	9,32	107,95	594,07
Обед						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,56	5,08	9,53	91,09
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой и цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,26	9,24	15,84	168,39
732	Котлета рубленая из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		39,83	45,00	142,32	1 138,25
	Всего		52,06	54,32	250,27	1 732,32
6 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		13,75	11,55	75,16	462,33
Обед						
	Салат из свежих помидоров	100	1,40	3,16	3,76	51,60
138	Суп картофельный с бобовыми	250/12,5	6,14	5,60	21,41	160,95
416	Котлета мясная с маслом	100/5	12,82	35,86	15,99	438,23
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		30,01	52,49	135,07	1 136,04
	Всего		43,76	64,03	210,23	1 598,37
7 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	200/5	6,88	6,25	34,29	221,59
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Пряник	30	1,77	1,42	22,50	109,80
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
	Итого		15,82	21,69	87,31	608,74
Обед						
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1,63	5,10	9,63	91,79
109	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной со сметаной	250/12,5/10	5,11	9,14	14,08	160,04
394	Жаркое по-домашнему	220	11,85	26,05	32,23	411,67
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		24,16	41,92	116,83	957,91
	Всего		39,97	63,60	204,14	1 566,65
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	6,14	6,62	23,03	176,63
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого		13,59	10,11	97,23	563,59
Обед						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой и цыпленком со	250/12,5/10	5,70	9,42	20,96	192,31
401	Гуляш мясной	100/50	21,69	52,36	3,60	572,87
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		39,65	68,56	130,54	1 301,98
	Всего		53,24	78,67	227,77	1 865,57
9 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220/30	4,91	4,53	46,83	248,12
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого		8,86	5,98	87,50	438,97
Обед						
	Салат из свежих помидоров	100	1,40	3,16	3,76	51,60
120	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,04	9,18	10,41	145,52
324	Котлета рыбная с маслом	100/5	12,47	12,22	15,88	223,29
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	5,18	1,59	36,76	182,67
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		29,14	27,66	125,94	875,44
	Всего		38,00	33,64	213,44	1 314,41
10 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	5,53	6,12	38,89	233,31
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		12,20	10,62	81,35	472,45
Обед						
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,64	20,06	2,00	191,00
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/12,5	7,06	6,31	23,96	181,37
732	Котлета рубленая из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
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 из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		44,93	54,49	152,67	1 283,70
	Всего		57,14	65,11	234,02	1 756,15
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			448,10	555,51	2 097,35	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,24	4,68	