

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	5/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,26	10,02	67,0	0,39	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Второй завтрак							
Сок	125	0,63	0,13	12,4	53,7	2,5	442
Вафли	25	0,7	0,8	11,3	71,5	0	
Обед							
Суп из овощей со сметаной на м/б	150	1,2	3,9	7,3	65,0	5,1	14/2
Суфле из мяса говядины	50	11,2	8,5	1,4	127,0	0	26/8
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,7	3,8	19,0	131,6	0,56	297
Соус томатный	15	0,1	0,6	0,9	10,6	0,1	593
Кабачковая икра	15	0,1	0,9	1,0	13,6	1,1	
Компот из кураги	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,0	2,0	8,0	60,6	0,26	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		32,99	32,2	145,88	1030,2		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,4	7,4	27,2	202,0	0,42	8/4
Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,0	0,39	14/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	150	1,3	1,7	8,6	56,0	3,96	41
Плов из говядины	150	13,3	13,0	24,6	271,0	0,56	90
Салат из отварной свеклы с р.м.	40	0,55	3,3	2,72	42,0	0,77	20/1
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Полдник							
Пудинг из творога	100	14,56	10,52	20,8	237,3	0,15	17/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		53,08	48,65	174,1	1402,9		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
Второй завтрак							
Сок	125	0,63	0,13	12,4	53,7	2,5	442
Обед							
Суп картофельный с крупой (овсянка) без м/б	150	2,0	3,3	13,7	88,0	3,9	16/2
Гуляш	40/40	11,0	10,7	2,4	150,0	0,27	65
Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90,0	7,16	3/3
Горошек зелёный	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из изюма	150	0,1	0	10,2	41,0	0,3	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Полдник							
Суфле из рыбы	100	11,2	3,2	2,5	89,1	0,08	14/7
Чай с лимоном и с сахаром	150/12/5	0,1	0,0	11,0	43,0	0,80	629
Итого:		40,24	28,69	147,68	1913,5		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	15/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,026	2,16	10,02	16,0	0,39	13/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Второй завтрак							
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Пряники	30	2,2	2,4	15,1	83,4	0	
Обед							
Суп щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	1,2	3,2	4,4	51,0	6,02	124
Котлета из мяса говядины	60/20	8,6	7,6	9,2	140,0	0,34	71
Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,0	0	43/3
Кабачковая икра	15	0,1	0,9	1,0	13,6	1,1	
Компот из чернослива	150	0,2	0,1	17,7	74,0	0,3	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Полдник							
Пудинг манный с яблоками	100	4,6	5,0	25,5	160,0	1,6	4/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		33,9	34,3	180,6	1219,6		

Первая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	7,2	6,6	29,3	206,0	0,42	2/4
Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,0	0,39	14/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	83,0	0,78	193
Вафли	25	0,7	0,8	11,3	71,5	0	
Обед							
Суп рассольник со сметаной на м/б	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,8	9/2
Рагу овощное с мясом	150	13,1	14,2	11,2	224,0	7,29	89
Огурец солёный	20	0	0,02	0,6	2,4	1,0	
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54,0	37,62	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Полдник							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100	2,0	6,2	26,3	168,6	0	129
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,20	12/10
Итого:		40,22	41,59	165,08	1205,6		