

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	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Второй завтрак							
Сок	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	442
Обед							
Суп из овощей со сметаной на м/б	200	1,5	5,2	9,8	87,0	6,8	14/2
Суфле из мяса говядины	60	13,5	10,2	1,7	152,0	0	26/8
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198,0	0,85	297
Соус томатный	25	0,2	1,0	1,5	16,6	0,2	593
Кабачковая икра	20	0,13	1,2	1,3	18,1	1,5	
Компот из кураги	200	0,13	0	13,6	54,6	0,4	4/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	4,4	15,9	121,0	0,52	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Яйцо	20	2,5	2,3	0,14	31,0	0	1/16
Итого:		45,36	44,45	184,54	1321,2		

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	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,7	2,3	11,5	74,0	5,28	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из отварной свеклы с р.м.	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,16	20/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Пудинг из творога	150	21,84	15,78	31,28	356,0	0,23	17/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		66,74	59,86	207,88	1681,9		

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	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с повидлом	40/15	3,0	1,2	30,1	142,6	0	
Второй завтрак							
Сок	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	442
Обед							
Суп картофельный с крупой (овсянка) без м/б	200	2,7	4,4	18,3	117,0	5,2	16/2
Гуляш	47/45	12,8	12,5	2,6	174,0	0,30	65
Картофельное пюре	150	3,08	4,2	20,64	135,0	10,7	3/3
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Суфле из рыбы	140	15,7	4,5	3,5	124,5	0,01	14/7
Чай с лимоном и с сахаром	150/12/5	0,1	0,0	11,0	43,0	0,80	629
Итого:		51,2	35,47	189,8	1298,7		

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	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Второй завтрак							
Чай	20	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Обед							
Суп щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,6	3,9	5,8	65,0	8,02	124
Котлета из мяса говядины	70/25	10,1	8,9	10,8	165,0	0,42	71
Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0	43/3
Кабачковая икра	20	0,13	1,2	1,3	18,1	1,5	
Компот из чернослива	200	0,3	0,1	22,6	94,0	0,5	15
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Пудинг манный с яблоками	150	6,9	7,5	38,2	240,0	2,4	4/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		40,43	40,45	216,8	1453,0		

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	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Обед							
Суп рассольник со сметаной на м/б	200	1,4	2,6	10,5	68,0	3,7	9/2
Рагу овощное с мясом	175	15,2	16,5	13,1	262,0	8,52	89
Огурец солёный	25	0	0,02	0,75	3,0	1,2	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	18,3	72,0	50,16	9/10
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	16,1	78,4	0	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,0	9,3	39,5	253,0	0	129
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,20	12/10
Итого:		47,85	49,86	197,8	1409,9		