

Вторая неделя

Понедельник

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
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,52	13/10
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	442
Обед							
Суп свекольник без м/б	200	1,7	4,4	14,0	93,0	5,4	5/2
Тефтели из говядины	80/30	10,2	14,5	11,9	219,0	0,47	461
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	3,3	37,0	197,3	0	45/3
Горошек зелёный	20	0,72	0,02	1,96	11,0	1,96	1/1
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							
Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0	43/3
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	1/16
Чай «ягодка»	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
Итого:		44,42	42,98	270,16	1493,5		

Вторая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюда	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
Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52	14/10
Батон с маслом	40/6	2,5	5,1	15,6	120,0	0	1/13
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,5	7,6	83,0	0,78	193
Обед							
Суп крестьянский с крупой на м/б	200	1,9	4,6	9,3	86,0	4,81	134
Суфле из печени	70	14,0	4,8	2,0	107,0	3,1	35/8
Картофельное пюре	150	3,08	4,2	20,64	135,0	10,7	3/3
Соус томатный	25	0,2	1,0	1,5	16,6	0,2	593
Салат из отварной свеклы с солёными огурцами с р.м.	60	0,7	4,9	4,6	61,0	1,4	23/1
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							
Вареники ленивые	150	17,0	18,1	17,5	299,0	0,04	156
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		59,38	58,78	186,84	1490,5		

Вторая неделя

Среда

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
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26	12/10
Батон с сыром	40/12	6,5	3,7	18,6	138,0	0,9	3/13
Второй завтрак							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,3	4,0	15,9	118,0	12,32	17/2
Гренки	30	2,6	0,3	17,0	79,0	0	34/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150/30	9,39	9,7	8,24	159,0	2,5	31/8
Кабачковая икра	20	0,13	1,2	1,3	18,1	1,5	
Компот из изюма	200	0,1	0	13,6	54,7	0,4	12
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
полдник							
Суп рыбный с консервами	200	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	76
Чай с лимоном и с сахаром	150/12/5	0,1	0,0	11,0	43,0	0,80	629
ИТОГО:		40,22	34,55	161,44	1200,6		

Вторая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,42	11/4
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	200	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Печенье	25	1,9	2,0	12,6	69,5	0	
Обед							
Суп борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,5	3,9	9,5	79,0	6,36	36
Котлета рыбная	75	11,2	8,5	9,7	161,0	0,11	56
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	3,3	37,0	197,3	0	45/3
Соус томатный	25	0,2	1,0	1,5	16,6	0,2	593
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	148
Батон	25	1,8	0,75	12,8	65,5	0	
Полдник							
Булочка домашняя	110	7,7	12,9	58,7	383,0	0	187
Чай «ягодка»	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
Итого:		55,9	46,75	256,6	1620,3		

Вторая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	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							
Кисель	200	0	0	10,0	119,0	0	211
Обед							
Суп рассольник на м/б	200	1,4	2,6	10,5	68,0	3,7	9/2
Жаркое по- домашнему	200	11,6	14,0	22,6	265,0	3,13	69
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							
Сырники из творога с повидлом	100/15	17,1	9,5	20,8	237,0	0,2	6/5
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		52,3	45,98	192,8	1473,9		