

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с овсянной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак		12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7	1,45	3,93	10,2	81,97	82
2	Котлета из говядины с соусом	70/25	10,88	17,31	10,99	243,27	282
			2,91	1,07	5,05	41,47	348
3	Каша пшеничная гарнир	130	5,72	4,96	32,84	198,88	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		24,85	33,20	107,42	827,88	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	50	3,74	6,90	20,35	158,46	
2	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
	Итого за полдник		4,18	6,92	48,39	272,56	
	Итого за день:		41,51	71,06	230,54	1727,74	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная ячневая	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Суп картофельный с клецками	200	2,71	3,58	18,98	118,98	42
2	Котлеты рыбные с соусом	70/50	9,31	14,05	3,64	178,25	248
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	321
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			19,73	31,62	92,25	732,50	
	полдник						
1	Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком	130/10	13,62	9,58	41,08	305,02	452
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			16,97	15,36	60,74	449,08	
Итого за день:			49,18	77,92	227,72	1808,88	



1 неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
		г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			10,08	17,87	42,40	370,75	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	13,77	19,28	16,81	295,84	102
2	Рагу из курицы	200	11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			28,68	40,63	78,60	794,79	
	полдник						
1	Омлет натуральный	150	14,01	37,84	1,86	404,04	216
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			17,03	43,96	27,73	574,68	
Итого за день:			32,00	58,37	121,20	1138,13	

1 неделя пятница

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№
---	--	-------	-------	------	----------	------------	---

п/п		порции					рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Повидло фруктовое	10	0,10	0,00	6,02	24,48	
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,18	22,34	70,85	533,18	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Свекольник со сметаной	200/7	1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	70/25	6,28	9,77	7,47	142,93	279
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша гречневая гарнир	150	7,47	5,28	33,48	211,32	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			19,71	26,39	102,33	725,67	
	полдник						
1	Овощное рагу	100	3,33	7,18	19,63	156,46	2
2	Салат из помидоров и огурцов	50	0,54	3,08	0,73	32,80	15
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			5,89	15,98	43,93	343,10	
Итого за день:			38,18	65,11	226,91	1646,35	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная с овсяной крупой	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за завтрак			14,57	35,49	66,64	644,25	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	101
2	Жаркое по - домашнему	200	25,49	6,90	20,32	245,34	259
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			31,96	15,42	82,62	597,10	
	полдник						
1	Кондитерское изделие	50	3,74	6,90	20,35	158,46	
2	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
Итого за полдник			4,18	6,92	48,39	272,56	
Итого за день:			51,11	58,23	207,45	1558,31	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная пшеничная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177

2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Гуляш из говядины	70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Каша пшенная гарнир	130	4,40	3,82	25,26	153,02	302
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			19,08	32,49	89,76	727,77	
полдник							
1	Макароны отварные с сыром	100/10	5,64	6,82	31,91	211,58	309
			2,32	2,95	0,00	35,83	15
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			11,82	20,07	57,64	458,47	
Итого за день:			43,38	83,50	222,13	1813,54	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
1	Каша молочная с пшеном	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177,00

2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушенная с соусом	70/30	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Рис отварной гарнир	130	3,12	3,74	32,52	176,22	302
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	15
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			18,08	29,63	97,61	729,43	
полдник							
1	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			10,29	14,83	24,59	272,99	
Итого за день:			40,85	75,40	196,93	1629,72	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					

1	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	205,25	168
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			8,23	21,65	51,38	433,29	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Котлеты рыбные " Любительские"	70/25	9,31	14,05	3,64	178,25	88
	с соусом		0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	321
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			20,66	33,77	87,74	737,53	
полдник							
1	Оладьи из творога	100/10	13,98	21,55	2,42	259,55	239
	с молоком сгущенным		0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			14,84	22,38	20,37	342,26	
Итого за день:			44,13	78,20	169,29	1557,48	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
1	Каша молочная с рисом	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177

2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			14,40	25,29	64,83	544,53	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Азу с картофелем	200	17,53	13,30	29,46	307,66	637
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			24,80	23,64	78,07	624,24	
полдник							
1	Капуста тушеная	150	4,10	5,84	15,12	129,44	336
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			6,12	11,56	38,69	283,28	
Итого за день:			45,72	60,89	191,39	1496,45	