

1 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	268	Биточек из говядины	75/5	12,44	9,24	12,56	183
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	12
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,9
		Сок фруктовый	200	06	0,6	12,5	94,44
		итого		23,41	14,96	93,76	578,85
обед	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5
	234	Рыба припущенная с овощами	75/5	10,64	9,76	4,16	116
	312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	9,3	17,99	172,86
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
	348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
		итого		29,62	30,03	109,43	792,59
полдник		Изделие кондитерское (ВАФЛИ)	30	1,92	9,03	17,4	158,7
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	178,95
	338	фрукты свежие в ассортименте	150	0.8	0.	14.7	70.5
		итого		6,52	14,76	33,85	337,65
		Всего за 1 день		59,55	59,75	237,04	1709,09

2 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	321	Каша молочная пшеничная	170	112	31929	29,96	279,93
	378	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
		Яйцо вареное	40	3,2	0,1	6,7	65
	1	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,9
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
			итого		20,75	26,12	77,84
обед	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42
	101	Суп овощной с мясом и сметаной	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	245	Бефстроганов из говядины	80	11,55	9,8	3,02	144,8
	302	Каша гречневая с маслом сливочным - гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,75
	868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		30,69	20,27	126,28
полдник		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	9,45	103,5
		Печенье	30	2,25	5,7	11,5	138
	338	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
			итого		7,65	11,43	33,45
		Всего за 2 день		59,09	57,82	237,57	1702,42

3 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
	268	Котлета из говядины	80	13,27	9,86	13,4	195,2
	203	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	53	Салат из свежих овощей	60	1,3	1,21	3,44	30
	1	Хлеб пшеничный	45	2,77	8,49	16,45	153
	1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	338	Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	9,45	103,5
		итого		24,56	21,13	67,79	574,71
обед	53	Салат из отварного картофеля с з/горошком и консервированным огурцом	60	1,00	2,51	4,91	46,26
	103	Свекольник со сметаной и мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	302	Рис отварной со сливочным маслом- гарнир	150	3,6	4,32	37,53	203,55
	282	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/5	6,02	7,18	10,1	129,23
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		20,4	17,59	123,15	766,03
полдник		Фрукты	150	0,6	0,6	12,7	70,4
		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
		Булочка сдобная	30	2,25	5,7	11,5	138
		итого		11,61	19,7	36,42	403,4
		Всего за 3 день		56,57	58,42	227,36	1744,14

4 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	321	Рис отварной	150	2,29	11	14,44	166
	245	Котлета рыбная с соусом	80	6,12	0,81	3,54	42
	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	57	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	1	Хлеб пшеничный	10	35,23	3,19	6,3	42,1
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	103,5
		итого		24,78	24,48	75,53	559,86
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	3,65	3,43	40,38
	82	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	1,81	4,91	12,93	102,5
	260	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		34,6	31,71	111,94	761,77
полдник		Печенье	60	2,25	9,5	36	230
	338	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	17,3	94,44
		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
		итого		7,25	15,63	69,75	380,5
		Всего за 4 день		66,63	71,82	237,22	1702,13

5 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак							
	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,24	21,24	2,63	259,43
	23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,9
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
		Сок фруктовый	200	0,8	0,03	23,4	94,44
		итого		23,15	30,48	58,31	576,89
обед							
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	17
	102	Суп с бобовыми с мясом	250	5,49	5,28	16,33	184,75
	259	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		31,01	20,95	123,61	787,4
полдник							
		Йогурт питьевой	100	14,6	5,73	11,5	138
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		ВАФЛИ	30	1,92	9,03	17,4	158,7
		итого		4,22	9,09	59,3	333,14
		Всего за 5 день		58,38	60,52	241,22	1697,43

6 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак		Макароны отварные с тертым сыром	150	11,52	19,29	25,99	257,93
	243						
	50	Икра кабачковая	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,4	86
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12	94,44
		итого		19,26	25,1	82,99	581,49
обед		Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	250	1,99	5,11	14,92	121,75
	96						
	54	Овощи свежие	60	0,9	4,7	5,92	69,6
	265	Плов из говядины	100/50	19,4	9,5	32,7	301
		Компот из свежемороженны х ягод	200	0,2	0,2	20,3	110
	857						
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		28,78	20,25	114,81	790,15
полдник		Печенье	30	2,25	5,7	11,5	138
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	9,5	103,5
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		7,65	11,43	33	335,94
		Всего за 6 день		55,69	56,78	230,80	1707,58

7 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	178	Каша манная жидкая со сливочным маслом	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
		Яйцо вареное вкрутую	40	3,2	0,1	6,7	65
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,76	17,45	103,5
	1	хлеб пшеничный	40	35,23	3,15	45,3	42,1
		итого		23,23	21,98	81,99	578,64
обед	53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
	108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
	234	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	75/5	10,64	9,76	4,16	116
	312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	9,3	17,99	172,86
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		24,79	27,1	109,12	777,17
полдник		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
		Коржик молочный	30	2,25	5,7	19,5	138
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		10,15	11,73	47,4	338
		Всего за 7 день		58,17	60,81	238,51	1693,81

8 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	279	Голень куриная отварная с соусом	90/50	11,78	12,91	14,9	223
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7
	302	Рис отварной с маслом - гарнир	150	3,6	4,32	32,53	203,55
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		19,93	18,28	87,28	578,45
обед	54	Икра кабачковая	60	0,9	4,7	5,92	69,6
	88	Щи из свежей капусты с мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	307	Тефтели мясные с соусом	80	10,64	9,76	4,16	116
	302	Гречка отварная с маслом сливочным-гарнир	150	8,63	6,09	36,64	243,75
	898	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	23,08	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		29,01	26,18	108,68	796,34
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,76	17,45	103,5
		Печенье	30	3,25	5,7	11,5	138
		итого		7,81	13,3	38,5	353,9
		Всего за 8 день		56,75	57,76	234,46	1728,69

9 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	210	Омлет натуральный	150/5	14,24	21,24	2,63	259,43
	12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	1	Хлеб пшеничный	10	2,28	0,18	15,69	69,6
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	17,45	103,5
		итого		27,11	33,11	53,24	558,81
обед	45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	54,96
	101	Суп с курицей и домашней лапшой	250	2,68	2,8	17,14	104,5
	268	Шницель из говядины	80	13,27	9,86	16,4	195,2
	310	Капуста тушеная	150/5	2,9	4,4	6,08	146
	876	Компот из кураги	200	0,8	1,2	23,4	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		26,75	21,5	109,6	782,9
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Блины со сгущенным молоком	60	3	5,0	46	160
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		8,2	6,38	78,15	334
		Всего за 9 день		62,06	60,99	240,99	1675,71

10 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	38	310,66
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	28
	1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		39,01	28,22	94,85	579,76
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	3,65	3,43	40,38
	87	Суп с курицей и (крупа) перловка	200	6,89	6,72	11,47	133,8
	282	Печень по - строгановски	80/5	6,02	7,18	10,1	129,23
	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	9,3	17,99	172,86
	859	Компот из свежемороженны х ягод	200	0,2	0,2	22,3	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		22,96	27,79	106,26
полдник		Молоко кипяченое	200	0,8	0	23,4	94,44
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Булочка сдобная	30	2	6,6	25	168
		итого		5,33	11,85	58,42	344,29
		Всего за 10 день		67,30	67,86	259,53	1698,12
		За 10 дней		600,19	612,53	2404,70	17059,12
		За один день		60,02	61,25	240,47	1705,91