

5	хлеб ржаной	10	0,61	0,12	3,99	19,48	
2	завтрак	100	0,40	0,40	9,80	10,0	
	Итого завтрак:	450	14,00	17,00	54,00	431,00	13,00
	<i>Обед</i>						
1	Салат из белокочанной капусты с яблоком на растительном масле	40	0,57	2,06	2,19	30,14	14,30
	Капуста белокочанная	30,000	0,54	0,03	1,41	8,40	13,500
	Яблоко	8,000	0,03	0,03	0,78	3,76	0,800
	Масло растительное	2,000		2,00		17,98	
2	Суп – вермишелевый на курином бульоне со сметаной	150	4,53	7,05	11,56	128,08	7,04
	Вермишель	8,000	0,88	0,10	5,64	27,04	
	Картофель	30,000	0,60	0,12	4,89	23,10	6,000
	Морковь	7,000	0,09	0,01	0,48	2,45	0,350
	лук репчатый	4,000	0,05	0,01	0,30	1,48	0,360
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-
	Сметана	7,000	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028
	Птица 1кат.	15,000	2,73	2,76		35,70	0,300
3	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50	7,34	8,44	4,00	121,27	4,00
	Говядина I кат.(коплетное мясо)	38,000	6,64	5,23	-	73,63	-
	Хлеб пшеничный	4,000	0,30	0,03	1,67	8,17	-
	Масло растительное	2,000	-	2,00	-	9,28	-
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,02	14,96	-
	Мука	2,000	0,32	0,04	2,10	10,02	
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34	
	Томат- паста	1,000	0,05		0,19	1,02	0,260
4	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,49	3,14	10,75	81,20	219
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-
	Крупа гречневая	20,000	2,47	0,66	10,73	58,76	-
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	-
6	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	-

7	Компот из сухофруктов	150	0,21	-	7,99	55,18	0,29	283
	Сухофрукты	9,000	0,21	-	0,01	23,26	0,293	
	Сахар- песок	8,000	-	-	7,98	31,92	-	
	Итого обед:	560	19,00	21,00	64,00	547,00	22,00	
	Полдник							
1	Булочка молочная	70	3,84	1,50	31,95	156,37	0,28	314
	Мука	30,000	3,08	0,39	20,34	97,19		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	Сахар – песок	8,000	-	-	7,98	31,95	-	
	Молоко	20,000	0,58	0,19	0,94	7,81	0,260	
	Соль	0,480					-	
	Масло растительное	3,000		0,90		8,09		
2	Снежок	130	3,51	3,25	14,04	102,70	1,17	
	Итого полдник:	200	7,00	5,00	46,00	259,00	1,00	
	Энергетическая и пищевая ценность за 1 день	1185	41,00	43,00	164,00	1237,00	37,00	

1 неделя 2 день Принем пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,38	9,36	18,05	181,86	2,21	112
	Крупа пшено	20,000	2,30	0,66	12,77	66,21	-	
	Молоко	170,000	4,93	5,98	7,99	105,54	2,210	
	Сахар – песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
2	Кофейный напиток с молоком	150	5,20	5,49	16,26	136,58	2,21	287
	Кофейный напиток	2,000	0,27	0,05	1,28	6,65	-	
	Сахар – песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
	Молоко	170,000	4,93	5,44	7,99	102,00	2,210	
3	Бутерброд с сыром	25	3,46	3,07	7,38	71,65	0,07	376
	Сыр	10,000	2,32	2,95	-	36,40	0,070	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
4	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	23,50	-	
5	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	-	
2 завтрак	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого завтрак:	465	20,00	19,00	86,00	596,00	14,00	
Обед								
1	Салат из моркови на растительном масле	40	0,47	3,04	3,48	43,56	1,80	9
	Морковь	57,000	0,74	0,06	3,93	19,95	2,850	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар	1,000			1,00	3,99	-	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на к.м.б.	150	3,04	4,59	13,95	141,07	36,03	63
	Капуста белокочанная	40,000	0,72	0,04	1,88	11,20	18,00	
	Картофель	60,000	1,20	0,24	9,78	46,20	12,00	
	Морковь	8,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	Лук репчатый	8,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	Масло растительное	3,000		3,00	-	26,97	-	

	Сметана	7,000	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
	Говядина 1 кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
3	Плов из отварной птицы	120	3,14	1,81	16,06	93,36	1,60	193
	Птица	20,000	2,07	1,69		23,53	0,400	
	Морковь	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	
	Лук репчатый	8,000	0,10	0,01	0,57	2,87	0,700	
	Масло сливочное	8,000	0,05	7,43	0,07	67,32	-	
	Крупа рисовая	20,000	0,84	0,10	14,80	63,46	-	
4	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	-	
5	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	-	275
6	Кисель из повидла	150	0,05	-	17,40	68,58	0,05	
	Повидло	10,000	0,04	-	6,50	25,00	0,050	
	Сахар	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
	Крахмал	5,000	0,01	-	3,91	15,65	-	
	Итого обед:	510	10,00	10,00	71,00	415,00	33,00	
Полдник								
1	Омлет	100	4,28	6,94	1,18	84,28	0,26	132
	Яйцо куриное	1шт	3,79	3,26	0,22	45,37		
	масло сливочное	3,000	0,01	2,23	0,02	20,20		
	Молоко	20,000	0,48	0,45	0,94	9,72	0,260	
	Масло растительное	1,000		1,00		10,79		
2	Сок	100	0,50	7,00	12,70	55,00	2,00	
	Итого полдник:	200	5,00	7,00	14,00	139,00	2,00	
	Энергетическая и пищевая ценность за 2 день	1175	35,00	35,00	171,00	1150,00	49,00	

1 неделя 3 день Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б					
			ж	у	у			
Завтрак	Каша «дружба» молочная жидкая	150	6,37	7,71	19,02	170,89	2,21	102
1	Крупа пшено	8,000	0,54	0,08	5,15	23,44	-	
	Крупа рисовая	8,000	0,88	0,25	4,79	24,97		
	Молоко	170,000	4,93	4,90	6,07	88,07	2,210	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,98	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
2	Чай с молоком	150	1,16	1,28	8,88	51,95	0,52	296
	Чай	0,200			0,01	0,02		
	Молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Сахар – песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
4	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	-	
5	Бутерброд с повидлом, джемом	25	1,19	0,12	14,54	90,45	0,480	381
	Повидло, (джем)	10,000	0,05	-	7,16	55,20	0,480	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
2 Завтрак	сок	100	0,50		12,70	55,00	2,00	
	Итого завтрак :	465	12,00	10,00	66,00	399,00	5,00	
Обед								
1	Салат витаминный на растительном масле	40	0,52	3,07	3,20	42,89	12,25	2
	Капуста белокочанная	25,000	0,45	0,03	1,18	7,00	11,250	
	Яблоки	9,000	0,04	0,04	0,88	4,23	0,900	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Морковь	5,000	0,07	0,01	0,35	1,75	0,250	
	Сахар	1,000			1,00	3,99		
2	Суп гороховый на к. м. б.	150	4,45	4,84	14,19	118,32	11,20	45
	Горох лущенный	10,000	2,30	0,16	4,81	29,90		
	Картофель	50,000	1,00	0,20	8,15	38,50	10,00	
	Морковь	10,000	0,13	0,01	0,69	3,50	0,500	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	

1 неделя 4 День Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
Завтрак	1	150	6,60	8,12	20,59	183,12	2,21	299
			-	-	2,00	7,98	-	
			3,000	2,48	0,02	22,44		
			15,000	0,20	10,58	50,70		
			170,000	4,93	5,44	7,99	102,00	2,210
			150	5,66	5,89	15,29	138,60	2,21
			3,000	0,73	0,31	8,67	-	
			170,000	4,93	5,44	7,99	102,00	2,210
			7,000	-	-	6,99	27,93	-
			20	1,17	4,25	7,42	72,65	-
3	Бутерброд с маслом	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
	Масло сливочное	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,12	3,99	19,48	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
Итого завтрак:	450	16,00	19,00	67,00	508,00	14,00		
Обед								
1	Салат из свеклы отварной на растительном масле	40	0,57	3,04	3,34	42,93	1,90	23
	Свекла	38,000	0,57	0,04	3,34	15,96	1,900	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	29,97	-	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,25	3,22	13,70	104,96	16,80	72
	Консервы рыбные	20,000	3,54	2,88		40,08	-	
	Картофель	80,000	1,60	0,32	13,04	16,60	16,000	
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97	-	
3	Тфетели рыбные в сметанном соусе	50	6,21	4,46	3,99	80,80	0,98	174

	Минтай	35,000	5,01	0,22	-	22,02	0,175	
	Хлеб пшеничный	3,000	0,23	0,02	1,18	5,79	-	
	Лук репчатый	8,000	0,11	0,02	0,66	3,28	0,800	
	Яйцо куриное	1/10шт	0,51	0,28	0,03	4,63		
	Масло сливочное	3,000	0,02	1,49	0,02	13,52		
	Мука	2,000	0,22	0,02	1,40	6,64		
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97		
	Мука	1,000	0,11	0,01	0,70	3,34		
	сметана	8,000	0,21	1,20	0,29	12,96	0,032	
4	Рис отварной	110	1,36	4,31	12,62	94,66	-	224
	Крупа рисовая	20,000	1,33	0,18	12,58	57,26	-	
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
5	Кисель из повидла	150	0,05		17,40	68,58	0,05	275
	повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,05	
	Сахар - песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
	крахмал	5,000	0,01		3,91	16,65		
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	
7	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	-	
	Итого обед:	580	18,00	16,00	78,00	521,00	20,00	
Полдник								
1	кондитерские	50	2,95	2,35	37,50	183,00		
2	Чай с молоком	150	1,16	1,28	8,88	51,95	0,52	299
	Чай	0,250			0,01	0,03		
	Сахар	7,000			6,99	27,93		
	молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Итого полдник:	200	4,00	4,00	46,00	235,00	1,000	
	Энергетическая и пищевая ценность за 4 день	1230	38,00	38,00	191,00	1264,00	35,00	

1 неделя 5 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	г	у			
Завтрак	Каша пшеничная(кукурузная) жидкая	150	6,61	7,54	20,98	175,10	2,21	108
	Каша пшеничная(кукурузная)	15,000	1,66	0,16	9,98	47,95	-	
	молоко	170,000	4,93	4,90	7,99	95,74	2,210	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,99	11,97	-	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
2	Чай с молоком	150	1,16	1,28	10,87	59,93	0,52	296
	Чай	0,200	-	-	0,01	0,02	-	
	Сахар – песок	9,000	-	-	8,98	35,91	-	
3	Молоко	40,000	1,16	1,28	10,87	59,93	0,520	
	Бутерброд с повидлом (джемом)	25	1,14	0,12	7,38	35,25		381
	Повидло (жем)	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050	
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96		
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
	Завтрак							
1	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,000	
	Итого завтрак :	465	13,00	10,00	78,00	455,00	13,00	
Обед	Салат из моркови на растительном масле	40	0,47	3,04	3,48	43,56	1,80	9
	Морковь	36,000	0,47	0,04	2,48	12,60	1,800	
	Масло растительное	3,000	-	3,00	-	26,97	-	
	Сахар	1,000			1,00	3,99		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на к. м. б.	150	3,13	4,13	13,19	103,00	21,73	37
Картофель	50,000	1,00	0,20	8,15	38,50	10,000		
Морковь	8,000	0,10	0,01	0,55	2,80	0,400		
Капуста белокочанная	20,000	0,36	0,02	0,94	5,60	9,000		
Лук репчатый	8,000	0,11	0,02	0,66	3,28	0,800		