

2неделя 6 день Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда масса	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая	150	5,98	7,25	16,22	153,99	2,21	107
	Крупа манная	10,000	1,03	0,09	6,85	32,34	-	
	-молоко	170,000	4,93	4,68	7,35	91,23	2,210	
	-сахар	2,000	-	-	2,00	7,98	-	
	-масло слив.	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-	
2	Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65		380
	- хлеб	15,000	4,99	4,91	12,61	116,39	1,69	
	- масло слив.	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-	
3	Какао с молоком	150	6,24	6,53	15,23	146,61	2,47	269
	Какао – порошок	5,000	1,22	0,75	0,51	14,45	-	
	Молоко	170,000	4,93	4,68	7,35	91,23	2,210	
	Сахар-песок	6,000	-	-	5,99	23,94	-	
4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50		
5	хлеб ржаной	10	0,61	0,12	3,99	19,48		
2 завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,0		
	Итого завтрак:	450	14,00	17,00	54,00	431,00	13,00	
1 Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком на растительном масле	40	0,71	2,07	2,57	32,38	17,90	6
	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	56
	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 I кат.	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.(котлетное 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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-
6	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	-
7	Кисель из повидла джема	150	0,05		17,40	68,58	0,05
	крахмал	5,000	0,01	-	3,91	15,65	
	повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050
	Сахар- песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-
	Итого обед:	560	19,00	21,00	64,00	547,00	22,00
1	Полдник	70	3,84	1,50	31,95	156,37	0,28
	Булочка молочная	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 6 день	1110	39,00	39,00	161,00	1164,00	43,00

2 неделя 7 день Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	у			
<u>Завтрак</u>								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,68	8,96	20,58	189,61	2,21	112
	Крупа пшено	15,000	1,73	0,50	9,58	49,66	-	
	молоко	170,000	493	5,98	7,99	105,54	2,210	
	Сахар - песок	3,000	-	-	2,00	7,98	-	
	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	
	Бутерброд с сыром	25	3,23	2,78	7,38	68,01	0,07	
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	1,22	0,24	7,98	38,96	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	
	Итого завтрак:	465	20,00	18,00	83,00	580,00	14,00	
	Обед							
1	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 – песок	1,000			1,00	3,99		
	Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной на к. м. б.	150	3,04	4,59	11,35	99,70	29,08	
Капуста белокочанная	40,000	0,72	0,04	1,88	11,20	18,00		
Картофель	50,000	1,00	0,20	8,15	38,50	10,00		
Морковь								

2 неделя 8 день Присем пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	ж	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	-	

	Масло сливочное	2,000	0,02	2,48	0,02	22,44		
	Говядина I кат	5,000	0,93	0,80		10,90		
3	Печень говяжья по - строгоновски	50	3,48	2,60	8,89	40,91	6,61	192
	Печень говяжья	20,000	3,37	0,64	0,77	22,28		
	Масло сливочное	3,000	0,04	5,78	0,06	52,36		
	Масло растительное	3,000		3,00		26,97		
	Лук репчатый	10,000	0,14	0,02	0,82	4,10	1,000	
	Сметана	11,000	0,08	0,37	0,04	3,85	0,012	
	Мука	2,000	0,31	0,04	2,03	9,69	-	
4	Картофельное пюре	110	2,20	4,13	10,56	88,18	16,26	241
	Картофель	70,000	1,40	0,28	8,56	42,35	14,000	
	Молоко	10,000	0,29	0,32	0,38	5,54	0,130	
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,38	0,02	21,52		
5	Кисель из повидла джема	150	0,05	-	17,40	68,58	0,05	275
	Крахмал	5,000	0,01	-	3,91	15,65		
	Сахар – песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
	Повидло	10,000	0,04		6,50	25,00	0,050	
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
7	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	-	
	Итого обед:	540	12,00	12,00	52,00	389,00	43,00	
	Полдник							
1	Сырники из творога	50	8,89	7,50	5,48	128,88	0,29	132
	Яйцо	1/17шт	0,30	0,28	0,02	3,77		
	Творог	58,000	8,89	5,37	0,70	86,63	0,290	
	Сахар – песок	4,000			2,51	10,06		
	Масло сливочное	2,000	0,01	1,65	0,01	14,93		
	Мука	8,000	0,69	0,20	2,24	13,49		
2	Чай с сахаром	150			7,00	27,96		299
	Чай	0,250			0,01	0,03		
	Сахар – песок	7,000			6,99	27,93		
	Итого полдник:	200	10,00	8,00	12,00	157,00		
	Энергетическая и пищевая ценность за 8 день:	1205	33,00	29,00	137,00	970,00	48,00	

2неделя 9 День Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур	
			б	ж	у				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,60	8,12	20,59	183,12	2,21	299	
	Сахар – песок	2,000	-	-	2,00	7,98	-		
	Масло сливочное	3,000	0,02	2,48	0,02	22,44	-		
	Макаронные изделия	15,000	1,65	0,20	10,58	50,70	-		
	Молоко	170,000	4,93	5,44	7,99	102,00	2,210		
2	Какао с молоком	150	5,66	5,89	15,29	138,60	2,21	269	
	Какао порошок	3,000	0,73	0,45	0,31	8,67	-		
	Молоко	170,000	4,93	5,44	7,99	102,00	2,210		
	Сахар – песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-		
	Бутерброд с маслом	20	1,17	4,25	7,42	72,65	-	380	
3	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40	-		
	Хлеб пшеничный	15,000	1,14	0,12	7,38	35,25	-		
	Хлеб ржаной	10	0,61	0,12	3,99	19,48	-		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-		
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
2Завтрак	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	-	
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	-		
2	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	-		
	Тфтели 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	Компот из сухофруктов	150	0,21		7,00	51,19	0,29	275
	сухофрукты	9,000	0,21		0,01	23,26	0,293	
	Сахар – песок	7,000	-	-	6,99	27,93	-	
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:	560	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 9 день	1210	36,00	37,00	189,00	1240,00	34,00	

2 неделя 10 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит «С»	№ рецептур
			б	т	у			
Завтрак 1	Каша пшеничная(кукурузная) жидкая молочная	150	6,61	7,54	20,98	178,10	2,21	318
	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(1вариант)	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	-	
	Молоко	40,000	1,16	1,28	1,88	24,00	0,520	
	Бутерброд с повидлом , джемом (1вариант)	25	1,18	0,12	13,88	60,25	0,05	381
3	Повидло	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	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,000	
2Завтрак	Итого завтрак:	465	13,00	10,00	85,00	480,00	13,00	
	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		
2	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	
	Лук репчатый	8,000	0,11	0,02	0,66	3,28	0,800	
	Капуста	20,000	0,36	0,02	0,94	5,60	9,000	
	Свекла	30,000	0,45	0,03	2,64	12,60	1,500	
	Масло растительное	2,000		2,00		17,98	-	

