2 день (вторник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	1-10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/5	5,16	8,52	17,55	167,74	V-21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV - 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Салат из свеклы отварной с р/маслом	28/2	0,42	1,52	0,15	22,59	X -41
Щи с капустой с картофелем и фасоль	150	1	2,9	5,1	50,85	XI-47
Биточки мясные паровые	50	7,2	4,8	4,76	91,6	II-3
Картофель и овощи тушеные в соусе	100	2,07	3,53	9,28	94,31	VII – 7
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		15,27	13,15	64,11	460,14	

Полдник:

Пирожок с яйцом печеный	80/20	8,1	4,24	38,48	224,62	XIII – 16
Чай с сахаром	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV – 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI - 4
Итого за полдник		11,352	7,392	57,95	347,58	
Итого за день		37,042	32,402	178,35	1187,09	

3 день (среда)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	146/9	5,76	6,25	27,34	189,03	V-29
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		8,46	6,53	60,79	333,24	

Завтрак II:

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV - 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

Обед:

Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,2	X -39
Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,75	XI-43
Капуста тушеная с мясом	150	6,75	6	5,51	191,25	II-25
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		12,7	8,28	58,25	443,28	

Полдник:

Винегрет с р/маслом	75/5	1,28	4,13	6,66	73	X - 47
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I – 3
Кисель из концентрата на п/я экстрактах	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV – 3
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI - 2
Итого за полдник		4,38	4,64	52,59	274,94	
Итого за день		25,54	19,45	182,83	1096,26	

4 день (четверг)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150/5	4,89	7,8	20,41	172,94	V-25
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		7,575	16,33	49,02	366,95	

Завтрак II:

Снежок	150	0,729	0,729	2,91	21,33	XVI - 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,91	21,33	

Обед:

Салат из отварной моркови с изюмом и р/маслом	28/2	0,35	1,5	4,09	31,5	X -27
Борщ свежий капустой с мясом и со сметаной	145/5	2,1	3,5	5,85	70,2	XI-15
Тефтели из рыбы с соусом	35/15	5,82	2,23	4,01	58,34	IV - 3
Картофельное пюре	96/4	2,12	3,12	5,25	82,6	VII - 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		14,97	10,75	64,02	440,72	

Полдник:

Плюшка	100	4,22	4,8	33,32	194	XII - 22
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV – 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI - 4
Итого за полдник		7,472	7,952	52,79	316,96	
Итого за день		30,746	35,761	168,74	1145,96	

5 день (пятница)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша манная молочная жидкая	151/4	3,8	5,88	22,73	162,45	V-13
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		8,76	9,06	49,68	317,26	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV -3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Икра свекольная	29/1	0,42	0,95	2,67	25,29	X -21
Суп - харчо на курином бульоне	150	2,9	3,6	2,6	90,6	XI-31
Птица в соусе с томатом	30/20	5,3	6,66	1,84	75,71	III - 1
Макароны отварные с маслом	96/4	3,67	30	17,6	112,2	VI - 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		16,87	41,61	69,53	501,88	

Полдник:

Пирожок с картофелем печеный	100	6,83	9,9	29,48	249,8	XIII - 24
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV – 1
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI - 2
Итого за полдник		7,73	10,2	51,83	344,36	
Итого за день		33,66	61,03	182,83	1220,32	
Среднее значение за период: 5 дней		179,248	192,95	918,97	6119,87	

Неделя 2

6 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	1-15
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	5,27	8,07	23,25	172,33	V-17
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		7,97	8,35	56,7	316,54	

Завтрак II:

Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	XIV - 21
Итого за завтрак		4,56	4,06	7,55	85	

Обед:

Салат из отварной моркови с з/горошком	28/2	0,5	2,53	1,51	28,5	X -29
Свекольник со сметаной	145/5	1,35	3,3	0,35	69	XI-27
Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,04	105,6	II-1
Рис припущенный	96/4	2,4	2,86	24,45	32,5	V – 51
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,46	10,68	XII – 1
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		31,64	16,29	75,65	444,36	

Полдник:

Салат «Зимний» с р/маслом	75/5	0,96	4,16	0,72	93,38	X - 45
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV – 1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I- 3
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI-4
Итого за полдник		3,212	4,712	31,39	230,45	
Итого за день		47,382	33,412	171,29	1076,35	

7 день (вторник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	10	0,03	8,25	1,67	74,8	I - 8
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6	1,98	140,28	XI-41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I-4
Итого за завтрак		7,64	14,53	30,6	334,29	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV - 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Салат из зеленого горошка	19/1	0,17	1,02	0,52	11,96	X -7
Рассольник ленинградский с мясом	150	2,4	3,6	12,52	87,07	XI-25
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12,24	0,75	1,37	51,6	IV - 9
Картофельное пюре	96/4	2,12	3,12	5,25	85,6	VII – 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		21,51	8,89	64,48	434,31	

Полдник:

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13,17	7,83	41,69	288,57	XIII – 20
Кофейный напиток с молоком	150	2,07	2,28	10,48	71,42	XIV – 23
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI - 2
Итого за полдник		16,14	10,41	64,77	417,59	
Итого за день		45,59	33,99	171,64	1243,01	

8 день (среда)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/5	5,16	8,52	17,55	167,74	V-21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

Завтрак II:

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV - 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

Обед:

Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	X -41
Борщ с фасолью и со сметаной	144/6	2,44	1,08	5,61	58,09	XI-19
Гуляш из отварного мяса	22/28	7,4	5,6	2,17	89,13	II-27
Каша ячневая рассыпчатая	97/3	3,2	2,76	21,14	122,2	V - 51
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		17,84	9,88	74,5	472,3	

Полдник:

Запеканка картофельная с луком	105	3,95	5,78	16,49	134,22	VII - 13
Икра свекольная	29/1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I – 3
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV – 1
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI - 4
Итого за полдник		6,622	7,282	49,83	296,58	
Итого за день		34,582	28,862	180,03	1136,23	

9 день (четверг)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша пшенная молочная жидкая	150/5	5,24	8,08	20,04	174,32	V-33
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		7,94	8,36	53,49	318,53	

Завтрак II:

Снежок	150	0,729	0,729	2,91	21,33	XVI - 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,91	21,33	

Обед:

Салат из свеклы с изюмом	28/2	0,46	1,8	4,06	34,5	X - 19
Суп картофельный с бобовыми	150	7,8	6,75	3,04	105,6	XI-35
Тефтели мясо-крупяные	50	6,32	4,74	3,23	84,36	II - 7
Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	VII - 9
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		21,28	18,17	59,8	502,34	

Полдник:

Макароны отварные с овощами	100	3,4	7,03	20,53	159,4	VI - 11
Кисель из концентрата п/я экстракт	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV – 13
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI - 2
Итого за полдник		6,5	7,54	66,46	361,34	
Итого за день		36,449	34,799	182,65	1184,54	

10 день (пятница)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	151/4	7,76	8,62	31,45	234,56	V-41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV-1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		10,44 5	17,15	60,06	428,57	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV -3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Огурец консервированный	15	0,12	0	0,25	1,95	X -49
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,405	10,89	64,23	XI-39
Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	16,05	265,5	III - 5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV – 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		22,16	17,15 5	72,01	529,76	

Полдник:

Пирожок печеный с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	XIII - 12
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV – 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI - 4
Итого за полдник		8,452	5,152	79,77	402,66	
Итого за день		41,357	39,617	223,63	1417,81	
Среднее значение за период: 5 дней		205,36	170,68	929,24	6057,94	
Среднее значение за период: 10 дней		384,608	363,633	1848,21	12177,8	