

с.с.г

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1 понедельник</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая	180	4,65	3,63	32,80	182,57	168
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,76	8,49	16,45	153,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	<b>405</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,56	3,09	2,36	39,55	15
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	81
Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,00	302
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>660</b>					
<b>Полдник:</b>						
Кефир	230	6,67	5,75	9,20	115,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Макароны запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185,00	208
Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	41
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2
Какао с молоком	190	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	<b>450</b>					
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1865</b>	<b>48,28</b>	<b>48,57</b>	<b>244,19</b>	<b>1603,07</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 2 вторник</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	237
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	362
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,76	8,49	16,45	153,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>455</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,40	73
Запеканка картофельная с печенью (с мясом)	160	10,18	6,25	27,33	206,00	291
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>670</b>					
<b>Полдник:</b>						
Снежок	230	5,75	6,44	25,30	184,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Рагу из овощей	180	2,78	14,88	15,65	207,43	137, 354
Салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
	<b>460</b>					
<b>Итого за 2 день</b>	<b>1935</b>	<b>52,43</b>	<b>65,81</b>	<b>244,65</b>	<b>1777,54</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 3 среда</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная вязкая	180	3,95	4,60	26,64	163,74	168
Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	<b>420</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат овощной с яблоками	50	0,70	2,63	4,39	44,10	18
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,85	5,35	61,60	66
Гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,38	3,63	173,25	277
Каша рассыпчатая (греча)	100	5,73	4,06	25,76	162,50	313
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>690</b>					
<b>Полдник:</b>						
Кефир	230	6,67	5,75	9,20	115,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Минтай припущенный в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90,00	246
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>450</b>					
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1910</b>	<b>60,38</b>	<b>52,94</b>	<b>222,15</b>	<b>1602,90</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 4 четверг</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	237
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	362
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,76	8,49	16,45	153,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>455</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,80	10
Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,28	87,80	58
Говядина тушеная с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	274
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>650</b>					
<b>Полдник:</b>						
Снежок	230	5,75	6,44	25,30	184,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Птица тушеная в соусе	110	12,14	10,03	3,23	151,25	301
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	336
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>450</b>					
<b>Итого за 4 день</b>	<b>1905</b>	<b>69,59</b>	<b>66,17</b>	<b>223,44</b>	<b>1764,22</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 5 пятница</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная вязкая	180	4,65	3,63	32,80	182,57	168
Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	<b>420</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,53	4,50	43,70	20
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	77
Запеканка из печени (из мяса) с рисом	160	19,97	8,12	21,98	240,89	294
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>670</b>					
<b>Полдник:</b>						
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	394
Сдобное булочное изделие	50	3,64	6,26	26,96	179,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	242
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	<b>480</b>					
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1920</b>	<b>52,64</b>	<b>44,98</b>	<b>255,67</b>	<b>1692,76</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6 понедельник</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная	180	4,65	3,63	32,80	182,57	168
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,76	8,49	16,45	153,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	<b>405</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,48	3,07	1,54	35,70	34
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,60	81
Суфле куриное с рисом	80	12,77	11,18	3,62	166,40	311
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	336
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>680</b>					
<b>Полдник:</b>						
Кефир	230	6,67	5,75	9,20	115,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Рагу из овощей	180	2,78	14,88	15,65	207,43	137
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>460</b>					
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1895</b>	<b>47,58</b>	<b>63,85</b>	<b>217,95</b>	<b>1632,86</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 7 вторник</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	237
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	362
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>455</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	90,60	75
Запеканка картофельная с печенью (с мясом)	160	10,18	6,25	27,33	206,00	291
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>670</b>					
<b>Полдник:</b>						
Снежок	230	5,75	6,44	25,30	184,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Птица тушеная в соусе	110	12,14	10,03	3,23	151,25	301
Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	321
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>495</b>					
<b>Итого за 7 день</b>	<b>1970</b>	<b>62,60</b>	<b>60,21</b>	<b>238,26</b>	<b>1742,10</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 8 среда</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша овсяная из Геркулеса	180	4,62	5,47	27,45	177,43	168
Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	<b>420</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,53	4,50	43,70	20
Борщ вегетарианский	200	1,49	4,02	8,85	77,60	59
Гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,38	3,63	173,25	277
Каша рассыпчатая (греча)	100	5,73	4,06	25,76	162,50	313
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>690</b>					
<b>Полдник:</b>						
Кефир	230	6,67	5,75	9,20	115,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Минтай тушеный с овощами	80	5,74	2,89	1,54	55,00	247
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>450</b>					
<b>Итого за 8 день</b>	<b>1910</b>	<b>59,66</b>	<b>55,93</b>	<b>231,41</b>	<b>1664,19</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 9 четверг</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	237
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	362
Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие (яблоки, груши, банан и т.п.)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>455</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	399
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
Щи из сежей капусты	200	1,36	3,85	5,35	61,60	66
Макаронник с печенью (с мясом)	160	15,31	7,32	36,01	271,00	292
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>640</b>					
<b>Полдник:</b>						
Снежок	230	5,75	6,44	25,30	184,00	401
Кондитерское изделие (печенье, вафли и т.п.)	20	1,70	3,00	13,60	88,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	242
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	354
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	<b>480</b>					
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1925</b>	<b>56,15</b>	<b>52,50</b>	<b>250,66</b>	<b>1753,82</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>День 10 пятница</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная вязкая	180	3,87	3,49	30,39	168,86	168
Бутерброд с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	<b>420</b>					
<b>Завтрак2:</b>						
Сок фруктовые или овощные	100	0,50	0,00	11,20	45,00	393
	<b>100</b>					
<b>Обед:</b>						
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,59	0,10	3,63	17,80	37
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	77
Жаркое по - домашнему	180	20,34	6,87	21,16	255,53	276
Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,50	100,00	
Компот из сухофруктов	180	0,50	0,24	25,00	102,00	376
	<b>660</b>					
<b>Полдник:</b>						
Чай с молоком	<b>200</b>	2,97	2,60	15,90	98,89	394
Сдобное булочное изделие	<b>50</b>	3,64	6,26	26,96	179,00	
	<b>250</b>					
<b>Ужин:</b>						
Плов из птицы	180	12,40	14,56	30,58	323,14	304
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,80	10
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,04	104,00	
Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	393
	<b>450</b>					
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1880</b>	<b>62,16</b>	<b>49,98</b>	<b>260,03</b>	<b>1784,48</b>	
<b>Рекомендуется</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	



		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
		Б	Ж	У		
День 1 понедельник		48,28	48,57	244,19	1603,07	
День 2 вторник		52,43	65,81	244,65	1777,54	
День 3 среда		60,38	52,94	222,15	1602,90	
День 4 четверг		69,59	66,17	223,44	1764,22	
День 5 пятница		52,64	44,98	255,67	1692,76	
День 6 понедельник		47,58	63,85	217,95	1632,86	
День 7 вторник		62,60	60,21	238,26	1742,10	
День 8 среда		59,66	55,93	231,41	1664,19	
День 9 четверг		56,15	52,50	250,66	1753,82	
День 10 пятница		62,16	49,98	260,03	1784,48	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>571,47</b>	<b>560,94</b>	<b>2388,41</b>	<b>17017,94</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>57,15</b>	<b>56,09</b>	<b>238,84</b>	<b>1701,79</b>	
<b>Должное значение:</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	