

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | | | | | | | | | | | |
|
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С |
|
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - |
| 215 | Омлет натуральный | | 80 | | 7.48 | | 9.86 | | 1.44 | | 124 | | 0.15 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | | 2.85 | | 2.41 | | 19.36 | | 111 | | 1.17 |
|  | Итого | | 400 | | 12.78 | | 19.82 | | 35.42 | | 371 | | 1.32 |
|  | **2-й завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | | 142 | | 1.62 |
|  | Итого | | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | | 142 | | 1.62 |
|  | **Обед** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | | 80 | | 3.76 | | 7.6 | | 5.7 | | 106 | | 6.56 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | | 200 | | 4.39 | | 4.22 | | 13.06 | | 108 | | 4.65 |
| ТТК | Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт) | | 200 | | 16.8 | | 8.2 | | 9.3 | | 178 | | 30.6 |
| 376 | Компот из кураги | | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 102 | | 0.36 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - |
|  | Итого | | 730 | | 30.23 | | 20.84 | | 79.41 | | 628 | | 42.17 |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 206 | Рожки отварные с сыром | | 150 | | 9.29 | | 10.01 | | 22.71 | | 218 | | 0.14 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | | 100 | | 0.4 | | 0.4 | | 9.8 | | 47 | | 10 |
| 393 | Чай с лимоном | | 180/7 | | 0.12 | | 0.02 | | 13.2 | | 53 | | 2.83 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - |
|  | Итого | | 340 | | 11.39 | | 10.63 | | 55.37 | | 365 | | 12.97 |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **ВСЕГО** | | **1650** | | **59.26** | | **55.79** | | **189.64** | | **1506** | | **58.08** |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | | 3.18 | | 3.89 | | 21.44 | | 134 | | - | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | | 3.67 | | 3.19 | | 20.82 | | 127 | | 1.43 | |
|  | Итого | 440 | | 9.3 | | 14.63 | | 56.88 | | 397 | | 1.43 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Кефир | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 22 | Салат из зеленого горошка | 80 | | 2.38 | | 4.15 | | 5 | | 67 | | 8.8 | |
| 99/2015 | Суп из овощей | 200 | | 1.27 | | 3.99 | | 7.3 | | 76 | | 8.3 | |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | 80 | | 10.2 | | 12.7 | | 12.3 | | 192 | | 0.46 | |
| 315 | Рис отварной | 150 | | 3.65 | | 5.37 | | 36.68 | | 210 | | - | |
| 372 | Компот из яблок | 180 | | 0.14 | | 0.14 | | 21.49 | | 88 | | 1.55 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 760 | | 22.52 | | 27.15 | | 109.13 | | 767 | | 19.11 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | | 13.52 | | 0.52 | | 0.25 | | 60 | | 0.21 | |
| 318 | Картофель отварной | 150 | | 2.86 | | 4.32 | | 23.01 | | 142 | | 21 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | | 1.5 | | 0.5 | | 21 | | 96 | | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | | 0.9 | | - | | 18.18 | | 76 | | 3.6 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 560 | | 21.15 | | 5.64 | | 76.93 | | 445 | | 34.81 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1940** | | **58.19** | | **51.92** | | **250.14** | | **1699** | | **56.61** | |
| **Третий день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30 | | 26.65 | | 14.94 | | 31.67 | | 382 | | 0.39 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | | 2.67 | | 2.34 | | 17.31 | | 101 | | 1.2 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | | 1.5 | | 0.5 | | 21 | | 96 | | 10 | |
|  | Итого | 350 | | 31.77 | | 24.83 | | 63.6 | | 619 | | 1.59 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Ряженка | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 94 | | 0.54 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 94 | | 0.54 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | | 1.28 | | 4.08 | | 6.16 | | 66 | | 21.6 | |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | | 1.58 | | 5.83 | | 7.99 | | 99 | | 7.92 | |
| 292 | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | | 17.93 | | 11.73 | | 33.34 | | 311 | | 0.39 | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 102 | | 0.36 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 770 | | 26.07 | | 22.46 | | 98.84 | | 712 | | 30.27 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 449 | Оладьи с джемом | 120/20 | | 9.11 | | 8.11 | | 62.93 | | 360 | | 0.8 | |
|  | Молоко витаминизированное | 200 | | 5.6 | | 6.4 | | 9.4 | | 118 | | 10 | |
|  | Вафли | 18 | | 0.8 | | 4.5 | | 11.88 | | 92 | | 0 | |
|  | Итого | 507 | | 15.51 | | 19.01 | | 84.21 | | 570 | | 10.8 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1807** | | **78.57** | | **70.7** | | **254.21** | | **1995** | | **43.2** | |
| **Четвертый день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | | 3.75 | | 1.89 | | 23.91 | | 128 | | - | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 2.85 | | 2.41 | | 14.36 | | 91 | | 1.17 | |
|  | Итого | 445 | | 9.05 | | 11.85 | | 52.89 | | 355 | | 1.17 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | | 5.31 | | 6.3 | | 20.34 | | 158 | | 1.08 | |
|  | Итого | 180 | | 5.31 | | 6.3 | | 20.34 | | 158 | | 1.08 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | | 1.09 | | 4.94 | | 6.75 | | 76 | | 8.2 | |
| 85 | Суп картофельный с клёцками | 200/25 | | 2.5 | | 3.4 | | 13.8 | | 96 | | 4.7 | |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | | 11.6 | | 11.4 | | 12.9 | | 205 | | 3.45 | |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | | - | | - | | 12.96 | | 52 | | 18 | |
|  | Печенье | 20 | | 1.6 | | 2.6 | | 13.4 | | 84 | | 0 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 725 | | 21.67 | | 23.14 | | 86.17 | | 647 | | 34.35 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые (филе трески) | 80 | | 11.03 | | 4.1 | | 7.5 | | 111 | | 0.29 | |
| 322 | Пюре картофельное с морковью | 150 | | 2.86 | | 4.62 | | 18.02 | | 125 | | 15.75 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | | 1.5 | | 0.5 | | 21 | | 96 | | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | | 0.9 | | - | | 18.18 | | 76 | | 3.6 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 540 | | 18.66 | | 9.52 | | 79.19 | | 479 | | 29.64 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1890** | | **54.69** | | **50.81** | | **238.59** | | **1639** | | **66.24** | |
| **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| ТТК 229 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | | 3.38 | | 4.4 | | 24.41 | | 151 | | - | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | | 3.67 | | 3.19 | | 20.82 | | 127 | | 1.43 | |
|  | Итого | 425 | | 9.5 | | 15.14 | | 59.85 | | 414 | | 1.43 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Кефир | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | | 1.7 | | 5.4 | | 7.1 | | 84 | | 14.8 | |
| 305 | Котлета рубленная из цыплят (цыплята) | 80 | | 12.92 | | 11.85 | | 13.46 | | 212 | | 0.73 | |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | | 1.75 | | 5.64 | | 11.1 | | 102 | | 8.27 | |
|  | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие) | 60 | | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 8 | | 6 | |
| 376 | Компот из кураги | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 102 | | 0.36 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 750 | | 22.13 | | 23.77 | | 84.51 | | 642 | | 30.16 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 235 | Пудинг из творога со сгущённым молоком | 100/30 | | 17.34 | | 10.8 | | 41.33 | | 272 | | 0.49 | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 60 | | 4.66 | | 2.8 | | 31.4 | | 169 | |  | |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | | 5.48 | | 4.88 | | 9.07 | | 102 | | 2.46 | |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | | 0.4 | | 0.3 | | 10.3 | | 47 | | 5 | |
|  | Итого | 470 | | 27.88 | | 18.78 | | 92.1 | | 590 | | 7.95 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1825** | | **64.73** | | **62.19** | | **243.66** | | **1736** | | **40.8** | |
| **Шестой день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 185 | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 200/5 | | 2.17 | | 3.89 | | 22.51 | | 134 | | - | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | | 2.85 | | 2.41 | | 19.36 | | 111 | | 1.17 | |
|  | Итого | 425 | | 7.47 | | 13.85 | | 56.49 | | 381 | | 1.17 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | | 142 | | 1.62 | |
|  | Итого | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | | 142 | | 1.62 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 33 | Салат из свёклы | 80 | | 1.1 | | 4.9 | | 6.7 | | 75 | | 7.6 | |
| 76 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | | 1.92 | | 5.52 | | 14.06 | | 113 | | 6.05 | |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | 80 | | 10.2 | | 12.7 | | 12.3 | | 192 | | 0.46 | |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 5.52 | | 4.52 | | 26.45 | | 168 | | - | |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | | 0 | | 0 | | 12.96 | | 52 | | 18 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 700 | | 23.62 | | 28.44 | | 98.83 | | 734 | | 32.11 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 236 | Котлеты морковные со сгущённым молоком | 150/30 | | 8.38 | | 11.27 | | 30.21 | | 301 | | 0.92 | |
|  | Печенье | 20 | | 1.6 | | 2.6 | | 13.4 | | 84 | | 0 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | | 0.4 | | 0.4 | | 9.8 | | 47 | | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | | 0.9 | | 0 | | 18.18 | | 76 | | 3.6 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 510 | | 13.65 | | 14.57 | | 86.08 | | 579 | | 14.52 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1815** | | **49.6** | | **61.36** | | **260.84** | | **1836** | | **49.42** | |
| **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | | 6.68 | | 8.45 | | 19.39 | | 180 | | 0.11 | |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | | 9 | | 9.4 | | 35 | | 262 | | 1.8 | |
| 397 | Какао с молоком | 180 | | 3.67 | | 3.19 | | 20.82 | | 127 | | 1.43 | |
|  | Итого | 445 | | 19.35 | | 21.04 | | 75.21 | | 569 | | 3.34 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Кефир | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.5 | | 7.2 | | 90 | | 1.26 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | | 1.28 | | 4.08 | | 6.16 | | 66 | | 21.6 | |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | | 1.58 | | 5.83 | | 7.99 | | 99 | | 7.92 | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | | 12.13 | | 9.5 | | 25.7 | | 237 | | 3.8 | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 102 | | 0.36 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 700 | | 20.27 | | 20.23 | | 91.2 | | 638 | | 33.68 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 231 | Сырники из творога со сгущеным молоком | 100/30 | | 20.19 | | 15.22 | | 28.2 | | 330 | | 0.25 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | | 1.5 | | 0.5 | | 21 | | 96 | | 10 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | | 0.12 | | 0.02 | | 13.2 | | 53 | | 2.83 | |
|  | Итого | 452 | | 21.81 | | 15.74 | | 62.4 | | 479 | | 13.08 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1777** | | **66.65** | | **61.51** | | **236.01** | | **1776** | | **51.36** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | | 3.18 | | 3.89 | | 21.44 | | 134 | | - | |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | | 6.35 | | 5.75 | | 0.35 | | 79 | | - | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | | 2.67 | | 2.34 | | 17.31 | | 101 | | 1.2 | |
|  | Итого | 450 | | 14.65 | | 19.53 | | 53.72 | | 450 | | 1.2 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | | 5.31 | | 6.3 | | 20.34 | | 158 | | 1.08 | |
|  | Итого | 180 | | 5.31 | | 6.3 | | 20.34 | | 158 | | 1.08 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | | 1.57 | | 4.19 | | 7.82 | | 75 | | 12.5 | |
| 109 | Бульон куриный с гренками | 200/25 | | 5.7 | | 0.64 | | 32.3 | | 159 | | 3.2 | |
| 304 | Плов из птицы (цыплята) | 210 | | 22.26 | | 7.73 | | 35.69 | | 301 | | 1.01 | |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | | 0 | | 0 | | 12.96 | | 52 | | 18 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 765 | | 34.41 | | 13.36 | | 115.13 | | 721 | | 34.71 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 268 | Суфле рыбное | 80 | | 12,61 | | 7,32 | | 3,29 | | 129 | | 0,14 | |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | | 1.75 | | 5.64 | | 11.1 | | 102 | | 8.27 | |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | | 0.4 | | 0.3 | | 10.3 | | 47 | | 5 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | | 0.9 | | 0 | | 18.18 | | 76 | | 3.6 | |
|  | Печенье | 20 | | 1.6 | | 2.6 | | 13.4 | | 84 | | 0 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 570 | | 7.02 | | 8.84 | | 67.47 | | 509 | | 16.87 | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **ВСЕГО** | **1965** | | **61.39** | | **48.03** | | **256.66** | | **1838** | | **53.86** | |
| **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 237 | Запеканка из творога с джемом | 100/30 | | 17.74 | | 12.05 | | 39.05 | | 332 | | 12.24 | |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | | 2.85 | | 2.51 | | 19.36 | | 111 | | 1.17 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | | 1.5 | | 0.5 | | 21 | | 98 | | 10 | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 430 | | 23.67 | | 15.26 | | 89.07 | | 588 | | 23.41 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Ряженка | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 94 | | 0.54 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 94 | | 0.54 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 80 | Суп картофельный с рисом на мясном бульоне | 200 | | 4.6 | | 4.6 | | 11.8 | | 107 | | 6.68 | |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | 200 | | 16.1 | | 15.75 | | 14.92 | | 266 | | 5.1 | |
|  | Овощ свеж.\ солен (огурцы) | 60 | | 0.48 | | 0.06 | | 1.5 | | 11 | | 6 | |
| 376 | Компот из кураги | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 102 | | 0.36 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 730 | | 26.46 | | 21.23 | | 79.57 | | 620 | | 18.14 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 132 | Капуста тушёная | 150 | | 3.1 | | 4.86 | | 14.14 | | 113 | | 25.74 | |
| 458 | Ватрушка с творогом | 50 | | 6.6 | | 3.9 | | 20.84 | | 154 | | 0.03 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | | 0.12 | | 0.02 | | 13.2 | | 53 | | 2.83 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 467 | | 12.19 | | 9.08 | | 62.67 | | 391 | | 28.6 | |
|  | **ВСЕГО** | **1807** | | **67.54** | | **49.97** | | **238.87** | | **1693** | | **70.69** | |
| **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | | | |
| белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | | 2.45 | | 7.55 | | 14.62 | | 136 | | - | |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/5 | | 4.59 | | 4.9 | | 26.32 | | 171 | | 0 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | | 2.67 | | 2.37 | | 17.31 | | 105 | | 1.2 | |
|  | Итого | 440 | | 9.71 | | 14.82 | | 58.25 | | 412 | | 1.2 | |
|  | **2-й завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 401 | Бифидок | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 92 | | 0.54 | |
|  | Итого | 180 | | 5.22 | | 4.4 | | 7.56 | | 92 | | 0.54 | |
|  | **Обед** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | | 1.09 | | 4.94 | | 6.75 | | 77 | | 8.2 | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | | 1.7 | | 5.4 | | 7.1 | | 85 | | 14.8 | |
| 286 | Тефтели мясные (фарш домашний) | 80/40 | | 9.7 | | 12.9 | | 14.8 | | 200 | | 1.85 | |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8.6 | | 6.3 | | 38.64 | | 246 | | 0 | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 0.4 | | 0.02 | | 24.99 | | 105 | | 0.36 | |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3.3 | | 0.6 | | 16.7 | | 87 | | - | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.2 | | 9.66 | | 47 | | - | |
|  | Итого | 810 | | 26.37 | | 30.36 | | 118.64 | | 847 | | 25.21 | |
|  | **Уплотнённый полдник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 249 | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши) | 100 | | 16.5 | | 5.7 | | 2.8 | | 126 | | 0.28 | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | | 3.06 | | 4.8 | | 20.44 | | 139 | | 18.2 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | | 0.4 | | 0.4 | | 9.8 | | 58 | | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | | 0.9 | | 0 | | 18.18 | | 76 | | 3.6 | |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | | 0.3 | | 14.49 | | 71 | | - | |
|  | Итого | 560 | | 23.23 | | 11.2 | | 65.71 | | 470 | | 32.08 | |
|  | **ВСЕГО** | **1990** | | **64.53** | | **60.78** | | **250.16** | | **1821** | | **59.03** | |
|  | **Общее** |  | | **625.15** | | **573.06** | | **2418.78** | | **17539** | | **549.29** | |
|  | **среднее в день** |  | | **62.52** | | **57.31** | | **241.88** | | **1754** | | **54.93** | |
|  | | | | | | | | | | | |  | |