

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.5	7.6	14.6	136	0.0
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	370	13.0	20.1	40.2	396	11.3
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
31	Салат из свёклы с сыром	60	2.8	5.7	4.3	80	4.9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3.3	3.2	9.8	81	3.5
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12.0	6.5	7.1	135	23.4
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20.8	85	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	550	21.1	15.9	55.4	451	32.0
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4.6	4.1	31.6	181	0.4
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
	Итого	240	9.2	8.1	39.2	266	2.5
	ВСЕГО	1310	47.3	47.9	151.0	1231	47.2

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2.5	3.9	28.9	161	0.5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.8	16.1	108	0.0
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	18.0	109	1.2
	Итого	360	8.1	10.5	62.9	378	1.7
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4.1	3.5	12.1	100	1.0
	Итого	150	4.1	3.5	12.1	100	1.0
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0.6	2.1	3.4	35	4.8
99/2015	Суп из овощей	150	1.0	3.0	5.5	57	6.2
294	Запеканка из печени с рисом	150	18.6	7.4	20.5	223	8.7
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	17.9	73	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	560	22.9	13.1	60.7	458	21.0
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	15.1	10.4	2.6	165	0.3
318	Картофель отварной	120	2.3	3.5	18.4	114	16.8
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	470	20.1	14.5	55.6	436	30.1
	ВСЕГО	1540	55.1	41.5	191.3	1372	53.8

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	2.5	7.6	14.6	136	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21.7	11.7	25.2	296	0.6
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	290	26.8	21.6	54.1	521	1.8
2-й завтрак							
	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4.4	3.8	6.3	76	0.5
	Итого	100	4.4	3.8	6.3	76	0.5
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1.3	4.4	8.0	78	6.2
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7.6	9.5	9.2	144	0.4
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20.8	85	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	570	14.6	18.2	68.5	492	24.2
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9.3	10.0	22.7	218	0.1
368	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
392	Чай с сахаром	150	0.2	0.0	10.0	41	0.1
	Итого	404	9.9	10.5	42.6	306	10.2
	ВСЕГО	1364	55.6	54.0	171.5	1395	36.7

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2.5	3.9	28.9	161	0.5
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	14.3	114	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	355	8.0	11.3	57.5	364	1.7
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4.4	5.3	17.0	132	0.9
	Итого	150	4.4	5.3	17.0	132	0.9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1.4	2.3	8.3	59	3.9
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5.2	6.6	7.7	111	1.8
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	17.9	73	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	510	10.2	13.2	52.3	370	13.2
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11.0	4.1	7.5	111	0.3
322	Пюре картофельное с морковью	120	2.3	3.7	14.4	100	12.6
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
393	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	470	16.1	8.4	56.5	368	25.9
	ВСЕГО	1485	38.7	38.1	183.3	1234	41.7

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	2.5	7.6	14.6	136	0.0
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2.6	4.2	18.3	122	0.0
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	18.0	109	1.2
	Итого	345	8.2	14.5	50.9	367	1.2
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	5	4.4	3.8	6.0	75	1.1
	Итого	125	4.4	3.8	6.0	75	1.1
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1.3	4.4	5.5	67	11.1
305	Цыплята, тушенные в соусе с овощами	180	8.7	5.6	16.5	151	7.3
71/2015	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0.3	0.0	0.8	6	2.4
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20.8	85	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	570	11.9	6.1	51.4	312	10.0
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13.5	10.3	30.6	270	0.4
400	Молоко кипячённое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	350	18.5	14.8	48.0	402	12.4
	ВСЕГО	1390	42.9	39.0	156.3	1156	24.7

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.5	7.6	14.6	136	0.0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	345	6.7	13.7	45.8	334	1.2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
Обед							
33	Салат из свеклы	40	0.6	2.4	3.3	38	3.8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.6	5.4	10.7	97	4.6
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13.7	8.8	25.0	234	0.3
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	17.9	73	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	510	18.6	17.1	70.3	512	10.0
Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	100/20	8.5	5.4	29.5	202	0.2
	Вафли	18	0.8	4.5	11.9	92	0.0
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
393	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	400	12.1	10.5	76.0	451	13.2
	ВСЕГО	1405	41.4	45.1	208.4	1415	25.8

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4.7	6.9	14.6	139	0.1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6.8	8.0	26.4	204	1.4
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	18.0	109	1.2
	Итого	350	14.7	17.6	58.9	452	2.6
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4.4	3.8	6.0	75	1.1
	Итого	100	4.4	3.8	6.0	75	0.0
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1.3	4.4	8.0	78	6.2
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8.2	6.6	20.4	177	1.9
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20.8	85	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	510	12.7	11.5	63.3	415	11.2
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
392	Чай с сахаром	150	0.2	0.0	10.0	41	0.1
	Итого	359	15.4	11.3	35.2	306	10.3
	ВСЕГО	1319	47.2	44.1	163.4	1248	24.1

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	2.5	7.6	14.6	136	0.0
ТТК	Вермишель молочная	150	1.9	0.2	13.7	64	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	340	7.0	10.1	42.6	289	1.2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4.4	5.3	17.0	132	0.9
	Итого	150	4.4	5.3	17.0	132	0.9
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0.8	2.1	3.9	38	6.3
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3.8	1.6	26.4	135	0.3
304	Плов из птицы	160	22.1	6.3	27.8	333	2.8
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	17.9	73	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	565	29.4	10.6	89.4	649	10.7
Полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные	60/15	7.7	3.1	9.2	96	0.3
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	465	12.9	7.5	60.2	363	27.8
	ВСЕГО	1520	53.7	33.4	209.1	1433	40.6

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	100/20	17.6	12.1	38.7	302	0.7
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	18.0	109	1.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	390	22.8	15.4	76.1	505	11.9
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4.4	3.8	6.0	75	0.5
	Итого	100	4.4	3.8	6.0	75	0.5
Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	2.7	2.8	8.8	72	5.0
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16.1	15.8	14.9	266	5.1
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	20.8	85	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	560	22.1	19.1	58.7	498	13.2
Полдник							
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7.6	9.5	9.2	144	0.4
132	Капуста тушёная	120	2.5	3.9	11.3	90	20.6
458	Ватрушка с творогом	50	6.6	3.9	20.8	144	0.0
392	Чай с сахаром	150	0.2	0.0	10.0	41	0.1
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	404	18.4	17.5	61.1	466	21.1
	ВСЕГО	1454	67.6	55.7	201.8	1544	46.6

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2.5	3.9	28.9	161	0.5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	19.8	134	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	Итого	360	8.6	10.8	63.0	384	1.7
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4.8	3.5	14.2	111	1.0
	Итого	150	4.8	3.5	14.2	111	1.0
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.0	2.9	5.1	51	11.1
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.9	4.9	30.9	195	0.0
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	17.9	73	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	70	0.0
	Итого	610	18.8	21.8	84.1	597	20.0
	Полдник						
249	Рыбное суфле	100	12.6	7.3	3.3	129	0.1
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	-
	Итого	480	5.2	11.8	54.3	396	27.7
	ВСЕГО	1600	37.4	47.9	215.5	1488	50.3
	Общее		486.9	446.8	1851.4	13516	391.3
	среднее в день		48.7	44.7	185.1	1352	39.1