

1 день

№ П/п	Рецепт урный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калори й
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
№ 120		Суп молочный с макаронными изделиями	200-250	6,55	8,33	35,09	241,11
№ 1/1		Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
№ 382		Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
№ 430		Булочка «Росейская»	60	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
№ 45		Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,55	4,45	44,0
№ 101/2		Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясо-костном бульоне	250/25	8,3	5,6	21,3	172,0
№ 259		Жаркое по-домашнему	50/50	7,95	7,2	8,0	130,2
№ 375		Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	11,28	86,4
№н		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
№ н		Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
		Сок в ассортименте	200	1,00	0,10	29,70	128,00
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		Итого:		36,66	39,78	202,3	1364,11

2 день

№ п/п	Рецепт урный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калори й
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
№ 173		Каша молочная рисовая	125	4,0	4,0	12,3	107,6
№425		Булка «Дорожная»	50	3,55	7,4	28,5	194,0
№379		Кофейный напиток с молоком	200	-	-	11,28	86,4
№ 1/1		Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
		Обед					
№24		Салат из свежих помидор и огурцов	50	1,06	10,10	3,72	110,14
№ 102		Суп картофельный гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0
№ 278		Тефтели из говядины с соусом	60/30	11,86	16,5	14,58	264,6
№ 321/1		Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94,0
№ 349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
№н		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
№ 341		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
№519		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,65
		Вафли	25	0,70	0,83	19,38	88,50
		Итого:		36,85	49,87	203,69	1479,29

3 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	№ 15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	№ 375	Чай с сахаром	200	2,05	3,6	28,7	152,0
	№ 429	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157,0
		Обед					
	№ 43	Салат из разных овощей	50	0,71	5,03	8,14	80,37
	№ 82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	№ 291	Плов из птицы	150-200	11,4	9,75	27,15	247,5
	№ 361	Кисель молочный	200	-	-	17,2	65,0
	№ и	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Подник					
	№ и	Кисель	200	1,36		29,02	116,19
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		Итого:		39,38	43,78	229,2	1447,83

4 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 181/2	Каша молочная из манной крупы с/с	140	23,94	17,08	21,7	341,6
	№ 382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	№ 171	Бутерброд с маслом	50	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
	№ 71/2	Овощи натуральные (свежие(огурцы)	50	0,57	5,07	5,77	70,97
	№ 108	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
	№ 268/2	Котлеты с соусом	50/50	15,9	7,65	8,4	168,0
	№ 304	Рис отварной	100	2,48	3,63	25,18	143,37
	№ 389	Сок яблочный	200	1,4	-	24,4	108,0
		Подник					
	№ и	банан	100				
		Йогурт питьевой	200	0,80	0,30	2,85	18,00
		Ватрушка «Лаконка»	75	11,59	21,56	25,64	344,88
		Итого:		70,03	100,98	192,28	1627,06

5 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7	
		Завтрак					
№ 173/3		Каша молочная из овсяной крупы	200-250	5,12	6,62	32,31	210,0
№ 1/1		Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
№ 15/1		Сыр порциями Российский	20	5,07	5,07	6,47	80,0
№ 375		Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	28,7	152,0
№ и		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
№ 71/1		Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,3	3,55	1,5	39,5
№ 114		Лапша домашняя на курином бульоне	250	2,45	4,89	13,91	109,38
№ 243		Сосиски отварные	50/50	5,55	11,95	0,8	133,0
№ 321/1		Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,9	8,7	18,0	174,0
№ и		Сок абрикосовый	200	-	-	18,4	74
№ и		Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Подник					
№ и		Кисель	200	1,36		29,02	116,19
		Булочка домашняя	60	4,75	8,27	37,81	224,49
		Итого:		38,11	62,11	219,41	1557,86

6 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6	7	
		Завтрак					
№ 174/		Каша молочная из перловой крупы	200	11,0	10,96	57,20	371,26
№ 379		Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
№ 3		Бутерброд с сыром	30	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
		Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62,0
№ 101/2		Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
№ 278		Тефтели из говядины с соусом	30/50	7,5	7,7	7,2	124,0
№ 302		Каша гречневая	150-200	4,5	6,75	22,35	171,0
№ 349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
№ и		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Подник					
№ и		Йогурт	100		-	8,6	40,0
		Печенье	25	0,70	0,83	19,38	88,50
		Банан	100				
		Итого:		37,4	38,45	228,38	1414,06

7 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 181/2	Каша молочная из манной крупы с/с	65	5,82	9,02	1,52	110,54
	№ 1/1	Бутерброд с маслом	50	3,55	7,4	28,5	194,0
	№ 382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
		Обед					
	№ 23	Салат из свежих помидоров	50	0,3	3,7	4,1	49,5
	№ 86	Рассольник ленинградский	250	8,4	7,6	20,4	187,0
	№ 291	Плов из птицы	150	13,35	7,35	16,2	187,5
	№ 377	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	-	15,2	60,0
	№ п	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ 341	Сок в ассортименте	200	1,00	0,10	29,70	128,70
		Булочка домашняя	60	4,75	8,27	37,81	224,49
		Итого:		45,67	47,6	207,03	1419,63

8 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 181/2	Каша молочная из рисовой крупы с/с	200-250	6,33	8,90	25,49	207,38
	№ 425	Булочка «Дорожная»	100	7,10	14,8	57,0	194,0
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
	№ 375	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0
		Обед					
	№ 43	Салат из овощей	50	0,54	5,04	1,73	54,56
	№ 82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	№ 268/2	Котлеты с соусом	75	12,53	7,28	0,38	117,0
	№ 309	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,75	22,35	171,0
	№ 389	Сок яблочный	200	1,36	-	29,02	116,19
	№ п	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ п	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,10	28,89	124,85
		Пряник	25	0,98	7,65	15,63	135,25
		Итого:		39,77	61,72	216,2	1579,79

9 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша пшеница молочная	125	4,0	4,0	12,3	107,6
	№ 377	Чай с лимоном сахаром	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	№ 430	Булочка «Российская»	50	4,49	11,36	37,52	144,24
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
		Обед					
	№23	Салат из свежих помидор	50	0,3	3,7	4,1	49,5
	№ 88	Щи из свежей капусты с картофеля	250	1,36	6,28	9,26	99,20
	№246	Гуляш из говядины	50	12,7	6,7	2,25	120,0
	№302	Каша гречневая	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
	№ и	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Подник					
	№519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,65
	564	Булочка домашняя	60	4,75	8,27	37,81	224,49
	Итого:			42,0	62,38	189,8	1361,74

10 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша молочная из овсяной крупы	200-250	22,7	7,13	59,85	393,45
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	№ 3	Бутерброд с сыром	50	4,49	11,36	37,52	144,24
		Обед					
	№ 45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,55	4,45	44,0
	№ 101/2	Суп картофельный с крупой (пшеном)	25/250	2,0	2,4	14,8	90,0
	№ 290	Птица тушеные в соусе	50/50	7,95	7,2	8,0	130,2
	№ 304	Рис отварной	150	3,68	8,16	17,12	155,2
	№ и	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	№ и	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Подник					
		Сок периковый	200	-	-	17,2	65,0
		Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Итого:			52,43	45,7	255,78	1501,78

