

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 1					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	7,82	12,83	34,27	285,00
3		Бутерброд с сыром, маслом сливочным	50	5,80	8,30	14,83	157,00
б/н		Вафли	50	2,04	12,00	21,20	150,00
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	550	15,73	33,14	85,30	652,00
52	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
102		Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,08	5,35	23,85	163,33
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом	100	16,20	24,20	15,60	345,00
304		Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	860	33,70	37,21	133,41	1 003,41
389	ПОЛДНК	Сок в ассортименте	200	0,84	0,00	31,74	105,33
338		Киви	70	0,85	0,00	10,20	50,20
б/н		Янтарная булочка	100	11,73	3,47	40,40	240,00
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	370	13,43	3,47	82,34	395,53
1(8)	УЖИН	Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	50	6,81	5,75	12,37	128,55
315		Голубцы ленивые	250	25,73	16,48	36,93	399,21
331		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05
377		Чай с лимоном	200	0,20	2,00	16,00	65,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	37,36	28,11	94,50	765,31
386	УЖИН 2	Ряженка	180	5,04	5,76	6,84	99,00
б/н		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	200	6,42	7,88	30,03	161,64
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	2580	106,63	109,81	425,58	2 977,90

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 2					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	63,00	13,10	47,50	332,50
379		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	12,15	48,60
бн		Пряник	50	1,05	9,20	19,13	173,95
3		Бутерброд с сыром, маслом сливочным.	50	5,80	8,30	14,83	157,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	69,90	30,61	93,61	712,05
18	ОБЕД	Салат зеленый с огурцами	100	1,00	6,00	3,30	71,00
88		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,20	3,73	8,63	96,75
277		Рулет мясной с луком и яйцом	100	8,90	9,90	10,40	124,50
139		Капуста тушеная	180	3,60	6,00	19,08	149,40
388		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38
бн		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	19,21	26,48	83,09	634,03
	ПОЛДНИК						
389		Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	0,00	27,18
219		Сырники из творога со сметаной или вареньем	170	15,30	2,80	23,20	179,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	16,20	2,80	23,20	206,18
71	УЖИН	Овощи свежие	100	1,20	0,20	4,60	26,00
127		Пюре картофельное	180	3,78	8,10	31,50	216,00
234		Котлеты или биточки рыбные	100	13,20	18,60	11,60	265,83
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
бн		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	22,02	28,30	86,90	694,33
420		Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40
бн		Сушки	15	1,13	0,50	11,19	53,70
бн		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	10,13	6,26	17,49	176,10
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:			2520	137,46	94,44	304,28	2 422,69

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
День 3							
190	ЗАВТРАК	Каша манная с изюмом	250	9,23	8,31	64,70	370,00
6		Бутерброды с колбасой	50	7,20	9,70	15,60	179,00
бн		Сушки	50	2,25	0,99	22,38	107,40
376		Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,00	60,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	18,75	19,01	117,68	716,40
ОБЕД							
112		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,52	2,72	21,67	120,83
304		Рис отварной	200	7,00	13,11	55,78	311,56
350		Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
229		Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,00	4,30	4,80	94,00
бн		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	22,50	20,73	127,07	726,99
ПОЛДНИК							
338		Фрукт свежий	150	1,28	0,00	15,60	65,00
389		Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	0,00	24,40
бн		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			365	3,66	2,12	38,79	152,04
УЖИН							
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят в соусе	100	16,20	24,20	15,60	345,00
309		Макаронны отварные	150	5,60	8,15	26,51	174,00
143		Рагу из овощей	120	1,68	9,84	12,60	144,67
377		Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
бн		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	27,41	45,39	94,81	707,18
УЖИН 2							
386		Ряженка	180	5,04	5,70	6,84	99,00
бн		Зефир	30	0,30	0,00	24,45	93,00
бн		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			215	5,34	5,70	31,29	192,00
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:			2530	77,66	92,95	409,64	2 494,60

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 4					
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170	24,82	16,66	110,50	609,00
66		салат из маркови с изюмом	130	16,34	1,73	29,25	123,89
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
379		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	48,08	22,47	181,35	965,99
27	ОБЕД						
82		Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,90	15,20	112,25
246		Гуляш из отварной говядины	100	15,10	6,40	3,30	131,00
302		Каша рассыпчатая гречневая	200	10,00	8,38	54,30	332,80
349		Компот из сухофруктов	200	0,05	0,00	21,81	58,40
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	30,87	20,28	117,61	747,45
338	ПОЛДНИК	Банан	150	2,00	0,00	31,47	133,33
389		Сок мультифрукт	180	0,76	0,00	28,57	94,80
б/н		Шоколад молочный	20	1,66	5,90	12,60	110,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	4,42	5,90	72,64	338,53
71	УЖИН	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,70	8,00
71		Помидоры свежие	50	0,60	0,10	2,30	13,00
125		Картофель отварной	180	3,42	7,92	26,64	190,80
234		Котлеты или биточки рыбные	100	13,20	18,60	11,60	265,83
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	21,46	28,02	81,44	664,13
386	УЖИН 2	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	101,70
б/н		Печенье сахарное	15	0,45	0,60	27,50	60,20
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,49	6,36	34,88	161,90
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:			2510	110,32	83,02	487,92	2 878,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 5					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	250	5,10	10,72	33,42	251,00
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
б\н		Печенье	50	3,80	3,10	28,20	156,00
1,00		Бутерброд с маслом сливочным	50	2,60	8,80	14,30	147,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,58	26,16	93,50	672,60
71	ОБЕД						
102		Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,07	5,35	23,85	163,75
290		Птица тушеная	100	13,10	14,80	3,30	199,00
202		Макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
350		Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	19,64	78,84
б\н		Хлеб ржаной	100	7,80	1,20	46,00	226,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	32,52	22,07	136,71	876,39
389	ПОЛДНИК	Сок в ассортименте	200	1,26	0,00	0,00	25,02
338		Киви	70	0,85	0,00	10,20	50,20
б\н		Янтарная булочка	100	11,73	3,47	40,40	240,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	13,84	3,47	50,60	315,22
23	УЖИН	Салат из свежих овощей	100	1,00	6,10	6,90	87,00
315		Голубцы ленивые в соусе	180	18,52	11,86	26,59	402,41
377		Чай с лимоном	180	0,18	1,80	14,40	58,50
1(8)		Бутерброды с рыбными гастрономическими продуктами	100	13,61	11,49	24,73	257,10
б\н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	37,21	31,85	95,62	918,01
420	УЖИН 2	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20
б\н		Печенье (крекер)	15	1,38	2,12	23,19	62,64
б\н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,24	6,62	42,63	204,84
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:			2540	105,40	90,17	419,06	2 987,06

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 6					
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная)	250	7,51	11,72	37,05	285,00
3		Бутерброд с сыром и сл. маслом	50	5,80	8,30	14,83	157,00
б/н		Вафли	50	2,04	12,00	21,20	150,00
377		Чай с лимоном	200	0,08	0,01	18,75	66,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,43	32,03	91,83	658,00
52	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
ТТК 35		Суп с мясными гастрономическими изделиями и яйцом	250	8,37	13,24	15,53	230,22
269		Котлеты, биточки (особые) в соусе	100	16,40	16,80	20,00	296,0
139		Капуста тушеная	180	3,60	6,48	19,08	149,40
б/н		Кисель концентрированный	180	0,09	0,00	26,17	105,12
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	33,79	43,21	112,14	691,64
б/н	ПОЛДНИК	Руллет произ.	60	5,00	1,92	22,42	145,00
338		Фрукт свежий	120	0,96	0,00	15,12	62,40
389		Сок яблочный	180	0,90	0,00	0,00	21,96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	6,86	1,92	37,54	229,36
71	УЖИН	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
294		Котлеты рубленые (из птицы)	100	15,69	15,08	14,65	258,00
202		Макароны отварные	180	6,48	0,72	43,92	208,80
376		Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	26,81	17,20	101,17	669,30
386	УЖИН 2	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40
б/н		Пряники	30	2,25	0,99	22,38	107,40
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			215	11,25	6,75	28,68	229,80
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:			2595	94,14	101,11	371,36	2 478,10

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				б	ж	у	
		День 7					
120	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
8		Бутерброды горячие с колбасой, с сыром	50	14,40	19,40	31,20	358,00
		Зефир	60	0,60	0,00	48,90	186,00
382		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	22,87	26,19	124,41	813,70
	ОБЕД						
95		Суп рыбный	250	8,60	8,40	14,33	167,25
294		Котлеты рубленые из бройлер цыплят	100	16,20	24,20	15,60	345,00
302		Рис отварной	200	5,00	8,13	55,20	314,20
349		Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,81	87,60
б/н		Хлеб ржаной	50	3,90	0,60	23,00	113,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	33,78	41,33	129,94	1 027,05
	ПОЛДНИК						
289		Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	0,00	27,18
219		Сырники из творога со сметаной или вареньем	170	15,30	2,80	23,20	179,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	16,20	2,80	23,20	206,18
69	УЖИН	Салат из свеклы с р/м	100	1,42	6,02	8,27	92,80
210		Омлет	50	5,30	10,70	5,60	140,00
259		Жаркое по-домашнему	200	19,54	8,91	24,00	254,85
377		Чай с лимоном	200	0,20	2,00	16,00	65,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,40	25,70	132,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	23,49	12,31	65,70	452,35
386	УЖИН 2	Ряженка	180	5,04	5,70	6,84	99,00
б/н		Печенье	50	1,05	9,20	19,13	173,95
б/н		Соль пищевая йодированная на день	5				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			235	6,09	14,90	25,97	272,95
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:			2545	102,43	97,53	369,21	2 772,23