

" " 2023 год

09. Января 2024 год

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность			Пищевые вещества (г)			
				3	4	Б	Ж	У	Б	Ж	У
		1	2	3	4	5	6	7			
			Завтрак								
Завтрак	Горячее блюдо	57/3	Макаронные изделия отварные + доп.гарнир: помидор свежий	200/25	224,80	9,20	7,56	44,08			
	Хлеб	5/9	Кнели куриные	100	263,00	17,90	14,60	14,80			
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70			
	Третье блюдо	14/10	чай с сахаром	200	28,00	0,20	0,00	14,00			
			Итого за прием		646,80	31,05	23,61	98,58			
			Обед								
Обед	Первое блюдо	19/2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	134,75	5,49	5,28	16,33			
	Второе блюдо	23/8	Плов с мясом	250	204,00	14,20	12,20	9,40			
	Третье блюдо	18/10	Компот из сухофруктов	200	99,47	2,49	1,35	20,35			
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92			
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70			
			Итого за прием		608,82	27,25	20,52	79,70			

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
						Б	Ж	У	
		1	2	3	4	5	6	7	
				Завтрак					
Завтрак	Горячее блюдо	60/3	Макаронные изделия отварные+ доп.гарнир: огурец свежий	200/30	284,70	3,92	11,52	46,02	
		1/9	Тефтели мясные в соусе	100	165,00	16,88	10,88	0,00	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	16/10	Чай с сахаром	200	99,47	2,49	1,35	20,35	
			Итого за прием		580,70	27,04	25,20	92,07	
				Обед					
Обед	Первое блюдо	7/2	Суп из овощей со сметаной	250	84,75	1,75	4,89	8,49	
	Второе блюдо	9/7	Тефтели мясные в соусе	100	179,69	14,99	5,06	9,59	
		3/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	177,33	4,13	5,60	27,47	
	Третье блюдо		Сок	200	86,00	1,00	0,00	19,80	
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
			Итого за прием		698,37	26,94	17,24	98,97	

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 9	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б	Ж	У	
		1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак										
Завтрак	Горячее блюдо	23/4		Каша гречневая с маслом	200	36,50	4,99	5,88	25,63	
	Закуска	5/13		Голубцы ленивые	100	72,80	4,64	5,90	0,72	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	14/10		Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00	
				Итого за прием		268,30	13,58	13,23	66,05	
Обед										
Обед	Первое блюдо	20/2		Суп с рыбными консервами	250	183,25	8,61	8,40	14,34	
	Второе блюдо	3/8		Птица отварная	100	265,00	27,53	7,47	21,95	
	Закуска	28/1		Макаронны отварные	180	98,00	1,10	5,50	12,00	
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
				Булочка сладкая	70	168,00	4,72	2,06	34,57	
	Напиток	18/10		Чай с сахаром	200	99,47	2,49	1,35	20,35	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
				Итого за прием		984,32	49,52	26,47	136,83	

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 2	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
		1	2	3	4	Б	Ж	У
						5	6	7
Завтрак								
Завтрак	Горячее блюдо	8/4	Каша Дружба молочная с маслом	300/15	218,00	7,40	7,90	29,50
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Кондитерское изделие	40	168,00	4,72	2,06	34,57
	Третье блюдо	15/10	Чай с лимоном	200\7	28,00	0,20	0,00	15,00
			Итого за прием		617,80	20,71	17,31	105,49
Обед								
Обед	Первое блюдо	3/2	Суп с клецками на мясном бульоне	250	102,50	1,81	4,91	12,53
	Второе блюдо	21/4	Греча отварная с маслом+доп.гарнир:огурец свежий	200/50	340,00	18,50	10,13	43,47
	Третье блюдо	14/8	Кнели куриные с маслом	100/10	207,00	13,82	10,27	13,96
	Хлеб	6/10	Компот из свежих яблок	200	110,00	0,20	0,20	22,30
			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
			Итого за прием		930,10	39,40	27,20	125,88

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 4	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)		
							Б	Ж	У
					3	4	5	6	7
Завтрак		1		2					
					Завтрак				
	Горячее блюдо	1/9		Кура отварная	100	297,00	23,80	22,40	0,20
	Хлеб	57/3		Рис отварной	180	246,70	70,7	5,07	43,20
	Третье блюдо	14/10		Хлеб пшеничный чай с лимоном	50 200/7	131,00 28,00	3,75 0,20	1,45 0,00	25,70 14,00
Обед				<i>Итого за прием</i>		702,70	98,45	28,92	83,10
					Обед				
	Первое блюдо	18/2		Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	Второе блюдо	4/8		Жаркое с мясом	300	381,05	25,60	29,33	34,60
	Третье блюдо	17/10		Компот из свежих фруктов	200	91	3,00	2,90	13,40
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70
				<i>Итого за прием</i>		835,40	36,36	36,76	98,76

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 3	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
						Б Ж У			
						3	4	5	6
		1	2						
Завтрак									
Завтрак	Горячее блюдо	9/5	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/30	334,90	33,45	29,48	39,37	
	Закуска	5/13	Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72	
			Кондитерское изделие	10	168,00	4,72	2,06	34,57	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	14/10	Чай с лимоном	200/7	28,00	0,20	0,00	14,00	
			Итого за прием		734,70	46,76	38,89	114,36	
Обед									
Обед	Первое блюдо	17/2	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	127,34	5,82	8,53	6,35	
	Второе блюдо	1/7	Рыба отварная с овощами	100	75,00	16,90	0,80	0,00	
		60/3	Макаронные изделия отварные+ доп.гарнир: соленый огурец	170/25	284,70	3,92	8,64	46,03	
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо		Напиток кофейный на молоке	200	86,00	1,00	0,00	19,80	
			Итого за прием		743,64	32,71	19,66	105,80	

	Раздел	№ рецептуры	День 5	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
Прием пищи			Наименование блюда			Б	Ж	У	
		1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак						
Завтрак	Горячее блюдо	2/6	Омлет натуральный + доп.гарнир: зеленый горошек	160/10	367,21	21,23	30,60	4,19	
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Хлеб	5/13	Бутерброд с сыром	30/20	72,80	4,64	5,90	0,72	
	Третье блюдо		Чай с лимоном	200/7	86,00	1,00	0,00	19,80	
			Итого за прием		657,01	30,62	37,95	50,41	
			Обед						
Обед	Первое блюдо	5/2	Рассольник на мясном бульоне	250	84,75	1,75	4,89	8,49	
	Второе блюдо	5/9	Фрикадельки из говядины	100	245,00	12,13	17,40	9,86	
		3/3	Пюре картофельное с маслом	200/5	177,33	4,13	5,60	27,47	
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	39,60	1,32	0,24	7,92	
			Хлеб пшеничный	50	131,00	3,75	1,45	25,70	
	Третье блюдо	8/10	Чай с сахаром	200	46,00	1,40	1,60	16,40	
			Итого за прием		723,68	24,48	31,18	95,84	

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 8	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность				Пищевые вещества (г)		
						3	4	5	6	Ж	Б	У
		1		2								
Завтрак												
Завтрак	Горячее блюдо	58/3		Макароны запеченные с сыром + доп.гарнир: соленый огурец	220\15		281,30	9,67	10,19		41,36	
	Хлеб			Хлеб пшеничный	50		131,00	3,75	1,45		25,70	
	Третье блюдо	14/10		Кофейный напиток на молоке	200		28,00	0,20	0,00		14,00	
				Кондитерское изделие	30		145,00	3,71	1,93		33,19	
				Итого за прием			585,30	13,62	11,64		81,06	
Обед												
Обед	Первое блюдо	10/2		Суп пюре из разных овощей	250		120,75	2,10	5,11		16,59	
	Второе блюдо	23/8		Голубцы ленивые	100		204,00	14,20	12,20		9,40	
		59/3		Картофельное пюре	180		307,26	9,94	7,48		47,78	
	Хлеб			Хлеб ржаной	30		39,60	1,32	0,24		7,92	
				Хлеб пшеничный	50		131,00	3,75	1,45		25,70	
	Третье блюдо	14/10		чай с лимоном	200/7		28,00	0,20	0,00		15,00	
				Итого за прием			830,61	31,51	26,48		122,39	

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	День 6	Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность	Пищевые вещества (г)			
							Б Ж У			
							3	4	5	6 7
Завтрак		1		2						
	Завтрак									
	Горячее блюдо	23/2		Каша манная молочная с маслом	250/15	81,50			7,19	6,51 23,55
				Хлеб пшеничный	50	131,00			3,75	1,45 25,70
	Третье блюдо	8/10		Кофейный напиток на молоке	200	86,00			1,00	0,00 19,80
				Фрукт	100	86,00			1,00	0,00 19,80
	Закуска	5/13		Бутерброд с сыром	30/20	72,80			4,64	5,90 0,72
				Итого за прием		457,30			11,94	7,96 69,05
Обед	Обед									
	Первое блюдо			Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	142,80			6,37	2,15 21,12
	Второе блюдо	1/9		Биточки рыбные	100	297,00			23,60	22,40 0,20
		3/3		Рис отварной	180	177,33			4,13	5,60 27,47
	Хлеб			Хлеб ржаной	30	39,60			1,32	0,24 7,92
				Хлеб пшеничный	50	131,00			3,75	1,45 25,70
	Третье блюдо	14/10		Кофейный напиток на молоке	200	28,00			0,20	0,00 14,00
				Итого за прием		815,73			39,37	31,84 96,41

[illegible]