

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №/год
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0,03	0,57	3,6	1,47	71/2011
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	56	7,20	52/2017
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3,2	5,1	107	0,20	99/2017
	Котлета "Здоровье"	50	7,5	6,5	4,4	130	0,00	216/2017
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,7	2,8	22,2	57	0,00	303/2017
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	86	0,00	гост
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	147	0,00	271/2017
	Шанежка наливная	60	4	3,7	24,1	79	0,78	284/2017
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4			
	итого за день		31,31	29,12	141,27	947,6	14	
	вторник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	185/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	20/4	1,9	3,5	11,6	87	0,00	1/2017
	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24/2017
	Суп Крестьянский с крупой (пшено)	150	1,4	3,1	7,6	67	4,81	64/2017
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	82/2017
	Картофельное пюре	100	2	3,1	13,4	90,8	6,95	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
	Оладьи из творога	70/15	10,1	7,3	26,5	212	0,84	234/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		34,78	32,79	150,31	1051,8	48	
	среда							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	77/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	12/2017
	Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02	53/2017
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73	120/2017
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0,00	276/2017
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		27,63	29,99	131	898,3	56,77	
	четверг							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40	198/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	2,28	14/2017
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99	67/2017
	Тефтели из печени и риса	50/2	5,9	7,6	7,3	122	2,76	108/2017
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0,00	170/2017
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
	Хлеб ржано-пшеничный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222/2017
Полдник	Омлет натуральный	20	1,5	0,2	9,7	43	0,00	гост
	Хлеб пшеничный	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Чай с сахаром							
	итого за день		37,48	35,13	139,21	1025	20,26	
	пятница							
Завтрак	Картофель в молоке	150/3	3,2	4,2	17,9	124	8,86	140/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат "Мазайка"	40	0,6	3,4	3,3	46	2,20	35/2017
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66	4,20	59/2017
	Котлеты рубленые из птицы	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Каша рисовая рассыпчатая	100/2,5	2,45	2,35	25,1	134	5,65	179/2017
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,1	0,1	12,9	52	1,20	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
	Пирожки печеные с капустой	50	3,3	3,8	16,5	114	0,00	255/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		23,65	24,94	145,7	911,3	26,99	
	итого за 5 дней:		154,85	151,97	707,49	4834	166	

Неделя Вторая
Лето

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	197/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,4	2	3,3	32	1,30	26/2017
	Рассольник домашний	150	1,3	3	8,2	66	6,30	56/2017
	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	103/2017
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,7	2,8	22,2	130	0,00	216/2017
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	57	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	0,38	256/2017
	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70	0,39	291/2017
	итого за день		30	29,39	154,3	997	12,91	
	вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	0,40	199/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	20/4	1,9	3,5	11,6	87	0,00	1/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5/2017
	Суп картофельный с горохом	150	4,5	3,1	17,5	122	2,80	62/2017
	Суфле рыбное	50/2	8,6	6,4	1,6	98	0,18	86/2017
	Картофельное пюре	100	2	3,1	13,4	90,8	6,95	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Блины пшеничные с молоком сгущенным	50/10	3,3	7,9	17,6	155	0,42	248/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		30,78	32,29	146,51	1010,8	30,31	
	среда							
Завтрак	Лепшеник с творогом	150/5	12,2	10,5	29,7	265	4,80	219/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,33	0,13	13,4	55,3	40,00	300/2017
Обед	Помидор свежий порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	71/2011
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	4,78	55/2017
	Азу	30/30	10,5	12,4	1,3	158	0,54	93/2017
	Каша гречневая рассыпчатая	100/2	5,6	3,6	23,1	149	0,00	175/2017
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	159	0,02	275/2017
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		39,86	35,86	156,94	1110,2	57,26	
	четверг							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	196/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из св огурцов с растительным маслом	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	13/2017
	Суп из овощей	150	1,1	3,1	6,4	61	5,11	66/2017
	Котлеты из говядины с соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	98/2017
	Каша перловая рассыпчатая	100/2	3,05	2,4	21,1	120	5,65	176/2017
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	297/2017
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	86	0,00	гост
Полдник	Усбосмак	50	5	4,9	12,1	113	0,53	262/2017
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	288/2017
	итого за день		29,13	28,49	141,61	938,7	26,26	
	пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	150	2,6	3,1	10,9	81	0,39	75/2017
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	20/7	3,9	2,37	12,1	86	0,06	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат из моркови с огурцами и зел горошком	40	0,6	2,7	1,9	34	1,54	22/2017
	Суп картофельный с клецками	150	6	5,5	6,8	103	2,76	61/2017
	Шницель рубленный куриный	50	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Рагу из овощей	120	7,2	6,6	11,4	138	6,29	153/2017
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,1	0,1	12,9	52	1,20	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,41	17,3	85,3	0,00	гост
Полдник	Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,01	184/2010
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	287/2017
	итого за день		36,1	32,9	130,1	971,3	16,52	
	итого за 5 дней:		165,87	158,93	729,46	5028	143	

Итого за 10 дней	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С
	белки	жиры	углеводы		
	320,72	310,9	1436,95	9862	309

Составил:

Технолог ООО «Аврора»

Лебедькова Е.М.