



No

прием пищи	наименование	Выход, грамм	Пищевые вещества,гр			ЭЦ, ккал	Витамин С	рецептура №/год
			белки	жиры	углеводы			
	понедельник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184	0,55	194/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71/2011
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	9,60	52/2017
	Котлета "Здоровье"	50	7,5	6,5	4,4	107	0,20	99/2017
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,00	216/2017
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0,00	271/2017
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	1,04	284/2017
	итого за день		37,78	35,72	178,86	1171,2	17,42	
	вторник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266	0,50	185/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	25/6	2,4	4,4	14,5	109	0,00	1/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	24/2017
	Суп Крестьянский с крупой (пшено)	200	1,8	3,9	10,1	87	6,41	64/2017
	Биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	82/2017
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	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	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		43,87	42,47	191,46	1329,8	63,41	
	среда							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	77/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	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	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	12/2017
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36	53/2017
	Рагу овощное с мясом	160	13,2	14,7	11,2	231	11,96	120/2017
	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Булочка домашняя	70	5	8	38	245	0,00	276/2017
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		32,83	36,96	172,3	1133,7	64,57	
	четверг							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	198/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	36	3,42	14/2017
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99	67/2017
	Тефтели из печени и риса	50/2	5,9	7,6	7,3	122	2,76	108/2017
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,00	170/2017
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	222/2017
Полдник	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,35	17	75,3	0,00	гост
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	итого за день		50,9	46,19	192,96	1373,1	23,23	
	пятница							
Завтрак	Картофель в молоке	200/4	4,3	5,6	23,9	165	11,82	140/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Батон нарезной	25	2	0,73	12,8	66	0,00	гост
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат "Мазайка"	60	0,8	5	4,9	68	3,31	35/2017
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28	59/2017
	Котлеты рубленые из птицы	50/20	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Каша рисовая рассыпчатая	120/3	3	2,9	30,1	161	6,78	179/2017
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Пирожки печеные с капустой	70	4,6	5,3	23,1	159	0,00	255/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		28,59	30,65	186,45	1135,1	33,99	
	итого за 5 дней:		193,97	191,99	922,03	6142,9	203	

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	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54	197/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	9,8	40	4,00	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	3	5	49	1,94	26/2017
	Рассольник домашний	200	1,7	5,3	10,9	99	8,40	56/2017
	Фрикадельки мясные	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,07	103/2017
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,00	216/2017
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0,00	303/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	70	4,8	4,7	27,5	173	0,54	256/2017
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52	291/2017
	итого за день		36,8	38,68	201,2	1283,4	16,08	
	вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	0,53	199/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с маслом	25/6	2,4	4,4	14,5	109	0,00	1/2017
2ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,38	0	9,51	43,7	10,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	12,99	5/2017
	Суп картофельный с горохом	200	6,2	4,1	25,5	169	3,73	62/2017
	Суфле рыбное	50/2	8,6	6,4	1,6	98	0,18	86/2017
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	205/2010
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Блины пшенные с молоком сгущенным	75/15	4,9	11	26,4	225	0,63	248/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		38,47	40,97	198,96	1317,8	37,65	
	среда							
Завтрак	Лапшевник с творогом	200/7	16,3	14,2	39,6	356	6,40	219/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	7,00	71/2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38	55/2017
	Азу	40/40	14	16,5	1,7	211	0,72	93/2017
	Каша гречневая рассыпчатая	120/3	6,7	4,3	27,6	179	0,00	175/2017
	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Булочка сдобная	70	5,5	6	36,8	223	0,03	275/2017
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		51,96	47,75	205,77	1452,2	63,12	
	четверг							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	196/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	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	60	0,5	2,7	1,8	33	2,30	13/2017
	Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,5	81	6,82	66/2017
	Котлеты из говядины с соусом	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	98/2017
	Каша перловая рассыпчатая	120/3	3,7	2,2	25,3	136	6,80	176/2017
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33	297/2017
	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,55	26,7	118,4	0,00	гост
	Усбосмак	70	7	6,8	16,9	158	0,74	262/2017
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12	288/2017
	итого за день		35,48	34,66	180,81	1162,1	31,20	
	пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	200	3,5	4,1	14,5	109	0,52	75/2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,00	286/2017
	Бутерброд с сыром	25/10	5	3	14,5	106	0,07	3/2017
2ой завтрак	Напиток витаминизированный Витошка	100	0,04	0	0,88	3,5	1,35	
Обед	Салат из моркови с огурцами и зел горошком	60	1	4	2,8	51	2,32	22/2017
	Суп картофельный с клёцками	200	8	7,3	9	137	3,68	61/2017
	Шницель рубленый куриный	50	7,4	8,2	8,3	139	0,08	131/2017
	Рагу из овощей	150	9	8,2	14,2	173	7,86	153/2017
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	17,2	69	1,60	296/2017
	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,69	0,56	23,65	117,1	0,00	гост
	Плюшка Новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,01	184/2010
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	287/2017
	итого за день		43,73	39,69	153,33	1147,6	17,75	
	итого за 5 дней:		206,44	201,75	940,07	6363,1	166	

Итого за 10 дней	Пищевые вещества, гр			ЭЦ, ккал	Витамин С
	белки	жиры	углеводы		
	400,41	393,74	1862,1	12506	368

Составил:

Технолог ООО «Аврора»

Лебедькова Е.М.