

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
1067	Каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	0
442	сок	180	1,5	0,3	29,7	129	6
			ОБЕД				
233	Суп вермишелевый на курином бульоне с гречками	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
313	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243	
277	Гуляш с мяса говядины	80	18,05	14,26	4,58	218	0,97
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	0
			ПОЛДНИК				
332	Кисель из брикетов	200	0	0	11,14	49,6	0
493	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
216	Омлет натуральный	110	11,24	19,51	1,72	227	0,21
53(к)	Икра кабачковая	20	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
400	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	
ИТОГО:			66,24	73,2	317,27	2184,1	25,825

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	0
442	Сок	200	1,5	0,3	29,7	129	6
			ОБЕД				
73	Рассольник из мяса кур со сметаной	250	7,62	5,06	10,93	104	7,54
304	Плов с мясом говядины	230	19,336	16,19	33,99	359	0,96
	Свекла отварная						
436	Лимонный напиток	200	0,3	0	38,56	157,5	19,5
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	0
			ПОЛДНИК				
400(к)	молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	40	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
128	Пудинг творожный	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33
12	Повидло	50	1,44	3,09	4,02	41	0,03
394(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
ИТОГО:			77,446	75,17	332,24	2294,5	45,455

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
93(к)	Вермишель молочная	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13
395(к)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,4	7,5	15,2	137,1	0
442	сок	200	1,5	0	38,1	178	12
			ОБЕД				
679(к)	Щи из мяса кур со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
108(к)	Бульон	250	1,2	0,01	1,34	10,25	0,47
276	Жаркое подомашнему	230	22,02	6,97	19,95	259	8,15
	Огурец						
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
400(к)	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
493	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
1014	Рыбные биточки с овощами	100	7,04	3,56	1,92	70	2,26
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	9,5	24,15	104	0
393	Чай с лимоном	180	0,2	0	10,1	42,2	1,1
ИТОГО:			66,93	56,3	301,28	1944,55	53,595

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0
397(к)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
			ОБЕД				
81(к)	Суп гороховый с мясом кур	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
77	овощное рагу	230	2,67	4,82	12,19	104	17,2
	сосиска						
398(к)	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	90
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
442	сок	180	1,5	0	38,1	178	12
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
237	блины (со сгущенкоу)	120/30	11,8	10,6	72,9	434	0,73
394(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
ИТОГО:			41,24	42,79	304,93	1741	134,375

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша манная молочная	250	4,52	4,07	30,57	177	0
395(к)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Сыр	15					
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
442	сок	200	1,5	0	38,1	178	12
			ОБЕД				
64(к)	свекольник с мясом говядины	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
255(к)	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	свекла отварная	30					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
400(к)	молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
237	запеканка (со сгущенным молоком)	120/30	21,04	14,46	20,58	296	0,28
394(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
ИТОГО:		1935	63,31	54,82	276,55	1883,12	54,255

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200	
394(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
442	сок	200	1,5	0,3	29,7	129	6
			ОБЕД				
	Суп харчо с мясом говядины	250	2,21	5,06	11,9	102	0,5
305(к)	Котлета куриная	80	11,66	2,75	9,98	111	0,1
205	макароны отварные	150	0,94	0,72	4,5	28,5	
436	Лимонный напиток	200	0,3	0	38,56	157,5	19,5
	свекла отварная						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
332	кисель	200	0	0	11,14	49,6	0
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	9
			УЖИН				
249(к)	овощное рагу	150	2,67	4,82	12,19	104	17,2
	яйцо 1/2	0,5	4,3	3,9	0,2	53	
400(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	9,5	24,15	104	0
ИТОГО:		2040,5	48,28	49,26	288,02	1714,6	54,705

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
93	Вермишель молочная	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13
	Сыр						
397(к)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
442	сок	200	1,5	0,3	29,7	129	6
			ОБЕД				
57	борщ с мясом кур	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28
122	Тефтели мясокрупяные с соусом	230	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8
376	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
400(к)	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
130	Сырники творожные	120	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43
392(к)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Сгущенка						
ИТОГО:			53,72	54,25	259,82	1939,53	28,965

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
94	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177	0
395(к)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
442	сок	200	1,5	0	38,1	178	12
ОБЕД			ОБЕД				
87(к)	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
	Котлета мясная	80	11,44	12,42	8,11	194,51	0,22
321	Пюре карофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Огурец соленый						
398(к)	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
400(к)	молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
469	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	0
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
313	гречка отварная с сахаром	150	7,6	7,76	34,32	237,16	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	9,5	24,15	104	0
393(к)	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
ИТОГО:			62,05	72,67	315,81	2106,67	141,94

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187	0
394(к)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
ОБЕД			ОБЕД				
81(к)	Суп фасолевый из мяса кур	250	5,49	5,27	16,35	135	5,81
298	Ленивые голобцы с соусом	230	19,1	17,7	15,6	299	24,5
436	Лимонный напиток	200	0,3	0	38,56	157,5	19,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
442	сок	200	1,5	0	38,1	178	12
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
			УЖИН				
249(к)	рыба под омлетом	140	11,11	3,82	2,24	82	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,95	9,5	24,17	94	0
392(к)	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
ИТОГО:			59,31	57,28	270,98	1759,5	69,305

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
			ЗАВТРАК				
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0
397(к)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Сыр						
1(к)	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,45	7,55	14,62	136	
9:30	сок	200	1,5	0	38,1	178	12
ОБЕД			ОБЕД				
770	Суп овощной с мясом кур со сметаной	250	8,85	6,25	12,375	136,875	10,4943
321	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
277	гуляш с мясом говядины	80	18,05	14,26	4,58	218	0,97
402	Компот из с/ф	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0
			ПОЛДНИК				
400	молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Печенье	50	3,24	4,1	34,16	186	0,005
399	фрукт	100	0,75	0	19,05	89	6
			УЖИН				
249(к)	пудинг творожный(молоко сгущенное)	140	11,11	3,82	2,24	82	0,26
394(К)	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
ИТОГО:			68,12	56,02	281,105	1922,375	52,9693