

При ём пищ	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 2=3								
Завтрак								
	185	Каша пшеничная жидкая	130	2,70	0,98	24,63	118,14	3,42
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,42	9,11	1,16	116,34	0,25
	394	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,03	10,00
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			390,0	16,0	13,1	58,9	417,4	13,7
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Фактическое содержание, г				0,4	0,4	9,8	44,0	10
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
	14	Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0,52	3,12	3,17	42,84	7,50
	76	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1,68	4,09	13,27	96,61	6,03
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	130	12,17	4,58	20,37	171,38	9,71
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,16	1,29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			550	18,24	12,95	78,85	504,881	24,53
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	40	0,17	1,04	1,39	15,59	1,19
	236	Пудинг из творога с рисом запеченый	130	21,23	31,18	22,28	454,66	0,22
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,35	78,12	0,62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	13,90
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
Фактическое содержание, г			410,00	31,24	42,62	84,09	844,86	18,39
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				65,9	69,1	231,6	1811,1	66,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

щества	Энерге	Вита	Приём	№	Наименование блюда	Выход	Пищев	
У	тическ	мин С						м
	ая		пищ	птур		г		
			День 6=8					
			Завтрак					
15,53	127,99	0,78		7	Сыр российский	8	2,32	
0,06	32,80				Яйцо вареное	40	4,9	
18,13	326,05	1,59		212	Лапшевник с творогом	100	8,59	
14,30	88,94	1,20		397	Какао с молоком	180	3,06	
6,68	38,75				Фрукты свежий	95	0,40	
					Хлеб пшеничный	30	2,37	
54,7	614,5	3,6	Фактическое содержание, г				453,0	21,6
50,8	350,0		Норма, г, не менее				350-450	10,5
			2 завтрак					
13,2	94	10,00		399	Сок	180	0,54	
					Кондитерское изделие	20	4,1	
13,2	94,0	10	Фактическое содержание, г					4,64
10,2	70,0		Норма, г, не менее					2,1
			Обед					
1,23	28,57	7,64		*	Овощи свежие	40	0,24	
7,65	61,46	6,17		85	Суп картофельный с клецками №120	150	1,85	
5,20	104,40				Зразы куриные с омлетом и овощами	60	7,76	
30	201,05			336	Капуста, тушеная	100	1,85	
10,03	41,41	0,65		382	Кисель из сока	150	3,15	
6,68	38,75				Хлеб пшеничный	25	1,97	
14,49	70,14				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	
75,279	545,78	14,46	Фактическое содержание, г				545,00	18,14
71,05	490,00		Норма, г, не менее				450-550	14,70
			Ужин (уплотнённый полдник)					
1,60	8,08	3,60			Рыба припущенная	80	10,45	
6,17	146,60			321	Пюре картофельное	120	2,44	
0,3	61,30			490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	
34,84	230,97			400	Молоко кипяченое	180	5,57	
14,4	90,69	1,17			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	
14,49	70,14							
71,80	607,78	4,77	Фактическое содержание, г				425,00	21,13
71,05	490,00		Норма, г, не менее				400-500	14,70
215,0	1862,1	32,8	ИТОГО за 1 день					65,6
203,0	1400,0		Норма, г, не менее					42,0

Ж		У		Энергетическая	Витамин С	Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г
Ж	У	Ж	У						
						День 7=9			
						Завтрак			
2,95	0,00	35,83				3		Бутерброд с сыром	35
4,5	0,3	61,30				185		Каша овсяная жидкая с сахаром	180
7,52	20,13	182,56	0,08			215		Омлет натуральный	75
2,66	13,20	88,98	1,43			395		Кофейный напиток с молоком	150
0,40	9,90	44,80	10						
0,30	14,49	70,14	0,27						
18,3	58,0	483,6	11,5					Фактическое содержание, г	440,0
11,75	50,8	350,0						Норма, г, не менее	350-450
						2 завтрак			
0,18	27,36	113,22	7,20					Фрукты свежие	95
2,3	13,2	94	10,00						
2,48	40,6	207,2						Фактическое содержание, г	
2,4	10,2	70,0						Норма, г, не менее	
						Обед			
0,08	1,60	8,08	3,60			84		Суп картофельный с рыбным фрикадельками	180
2,51	10,15	70,59	3,45					Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом	60
8,9	4,59	129,50	0,71			322		Пюре картофельное с морковью	110
3,22	7,19	65,14	10,26			372		Компот из свежих плодов	180
2,80	22,80	129,00	1,07					Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40
0,25	12,07	58,41							
0,75	6,68	38,75							
18,51	65,08	499,47	19,09					Фактическое содержание, г	570,00
16,45	71,05	490,00						Норма, г, не менее	450-550
						Ужин (уплотнённый полдник)			
1,42	0,2	55,2	0,2			*		Овощи свежие	30
4,8	20,44	134,7	18,00					Фрикадельки мясные в соусе	60
5,29	13,63	107,5	0,00			355		Соус сметанный с томатом	30
4,87	9,63	104,6	2,45			313		Каша рассыпчатая	120
0,75	6,68	38,75				401		Напиток кисломолочный	175
						473		Булочка "Веснушка"	25
								Хлеб пшеничный	20
17,13	50,54	440,83	20,65					Фактическое содержание, г	460,00
16,45	71,05	490,00						Норма, г, не менее	400-500
						ИТОГО за 1 день			
56,5	214,2	1631,1						Итого за 1 день	
47,0	203,0	1400,0						Норма, г, не менее	

Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда
Б	Ж	У					
					День 8=7		
					Завтрак		
4,73	6,88	14,56	139,08	0,07	7	Сыр российский	
4,23	2,21	26,1	141,25		185	Каша рисовая жидкая с сахаром	
6,62	13,15	1,27	149,91	11	394	Чай с молоком	
2,37	2,00	12,00	75,48	0,97		Хлеб пшеничный	
18,0	24,2	53,9	505,7	12,0	Фактическое содержание, г		
10,5	11,75	50,8	350,0		Норма, г, не менее		
					2 завтрак		
0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	401	Напиток кисломолочный	
0,40	0,4	9,8	44,0	10	Фактическое содержание, г		
2,1	2,4	10,2	70,0		Норма, г, не менее		
					Обед		
6,24	2,34	11,53	92,14	8,05	38	Овощи свежие	
16,67	6,27	16,21	187,95	0,30	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (Шницель рыбный натуральный)	
2,14	3,38	13,21	91,82	11,55			
0,12	0,09	10,03	41,41	0,65	342	Рагу овощное с соусом	
2,64	1,50	13,36	77,50		378	Кисель из свежих плодов	
						Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	
27,81	13,58	64,34	490,82	20,55	Фактическое содержание, г		
14,70	16,45	71,05	490,00		Норма, г, не менее		
					Ужин (уплотнённый п		
0,24	0,03	0,84	4,59		*	Овощи свежие	
0,28	0,15	0,01	2,51	0,02		Тефтели из говядины с соусом	
0,48	4,02	1,49	44,06	0,02	55	Икра овощная	
4,20	2,55	25,90	143,35		399	Сок	
5	4,3	7,5	88,70			Хлеб пшеничный	
1,95	1,53	16,6	87,97		*476	Булочка "Розовая"	
1,58	0,2	9,66	46,76			Фрукты свежие	
13,73	12,78	62,00	417,94	0,04	Фактическое содержание, г		
14,70	16,45	71,05	490,00		Норма, г, не менее		
59,9	51,0	190,1	1458,5		ИТОГО за 1 день		
42,0	47,0	203,0	1400,0		Норма, г, не менее		

Выход блюда , г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Витам ин С
	Б	Ж	У		
10	2,32	2,95		35,83	0,07
180	1,85	0,27	25,32	111,11	0,73
160	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
375,0	8,8	5,8	51,7	294,3	2,5
350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
180	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	5,8	5	8,0	100,2	1,4
	2,1	2,4	10,2	70,0	
40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
180	5,01	3,85	11,03	98,81	8,06
60	10,59	4,15	0,51	81,75	0,30
130	3,17	12,69	13,44	180,65	9,39
180	0,13	0,04	24,73	99,80	1,65
40	2,64	1,50	13,36	77,50	
630	21,78	22,31	64,67	546,59	23
450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
олдник)					
30	0,24	0,03	0,84	4,59	
60	3,96	4,70	5,49	80,1	0,00
130	3,67	7,18	20,8	162,5	10,40
180	0,54	0,18	27,36	113,2	7,2
25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,54
30	2,4	0,84	15,1	77,6	0,09
95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
550	13,18	13,58	91,46	540,38	28,23
400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
	49,6	46,7	215,8	1481,5	55,2
	42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ реце птур	Наименование блюда
День 9=4		
Завтрак		
	185	Каша манная жидкая с сахаром
	224	Омлет паровой с мясом
	394	Чай с молоком
		Хлеб пшеничный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
2 завтрак		
	401	Напиток кисломолочный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
Обед		
	12	Салат из кукурузы
	57	Борщ с картофелем
		Плов из птицы
	376	Компот из сушеных фруктов
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
Ужин (уплотнённый)		
	229	Вареники ленивые
	351	Соус молочный сладкий
	395	Кофейный напиток с молоком
		Фрукты свежие
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
ИТОГО за 1 день		
Норма, г, не менее		

Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,6	155,57	0,10
Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55	
Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,1	6,12	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
содержание, г	365,0	22,4	18,5	66,4	520,9	1,3
менее	350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак						
Сок	180	0,54	0,18	27,4	105,3	7,7
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
содержание, г		0,94	0,58	37,2	149,7	17,7
менее		2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед						
Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31,00	7,48
Рассольник домашний	180	1,87	4,56	10,64	91,06	8,51
Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
Капуста, тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,16	10,26
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,82	0,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
содержание, г	575	16,7	16,97	68,22	492,419	26,544
менее	450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)						
Пудинг из печени с морковью	60	13,54	5,88	5,40	128,68	
Сметана	10	0,17	1,33	0,21	13,49	
Пюре картофельное	120	2,44	4,8	20,4	134,7	18,18
Напиток кисломолочный	180	4,69	4,05	6,80	82,41	0,48
Булочка творожная	50	7,30	2,30	29,25	166,90	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
содержание, г	440,00	29,72	18,56	71,76	572,96	18,66
менее	400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ень		69,7	54,6	243,5	1736,0	64,2
менее		42,0	47,0	203,0	1400,0	











