

понеделник

(лист 2)

**День: вторник**

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с сыром                               | 30        | 4,19             | 3    | 10,29    | 88,7                    | 810         |
|                  | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 230       | 6,36             | 10   | 30,13    | 276                     | 1 111       |
|                  | Чай с сахаром @                                 | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                                 | 500       | 14,39            | 15   | 71,79    | 535,2                   |             |
| Обед             |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 200       | 3,03             | 6    | 13,87    | 118                     | 1 021       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Котлета куриная Особая @                        | 90        | 12               | 10   | 7,2      | 162                     | 1 027,16    |
|                  | Соус красный основной                           | 20        | 0,14             | 1    | 1,5      | 15,7                    | 901         |
|                  | Рис припущенный                                 | 150       | 3,05             | 3    | 25,01    | 225,5                   | 512         |
|                  | Чай с лимоном @                                 | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 40,4                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 700       | 22,85            | 22   | 80,76    | 690,1                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1 200     | 37,24            | 37   | 152,55   | 1225,3                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Блинчики @                                  | 50        | 2,75             | 3    | 17,75    | 107,9                   | 1 330,01    |
|                  | Повидло                                     | 20        | 0,02             |      | 3,28     | 13,5                    | 1 142       |
|                  | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 190       | 5,15             | 5    | 32,14    | 186,2                   | 174         |
|                  | Чай с сахаром @                             | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                             | 500       | 11,76            | 10   | 84,54    | 478,1                   |             |
| Обед             | Суп с вермишелью                            | 220       | 2,13             | 2    | 15,34    | 88,7                    | 1 039       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)         | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Птица, тушенная в соусе красном с овощами @ | 90        | 16,86            | 21   | 8,41     | 208,3                   | 1 022       |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150       | 7,55             | 10   | 39,85    | 240,8                   | 998         |
|                  | Компот из свежих плодов                     | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 390         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                             | 705       | 31,69            | 36   | 107,92   | 759,3                   |             |
| Итого за день    |                                             | 1 205     | 43,45            | 46   | 192,46   | 1237,4                  |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Яблоки свежие                                            | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7                    | 976         |
|               | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 190       | 6,39             | 8    | 27,35    | 210,3                   | 850         |
|               | Чай с сахаром @                                          | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                         | 520       | 8,97             | 9    | 59,8     | 407,7                   |             |
| Обед          | Суп-пюре из гороха                                       | 210       | 6,48             | 2    | 19,01    | 113,7                   | 1 049       |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                               | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | Котлета Деревенская @                                    | 90        | 12               | 10   |          | 162                     | 1 027,13    |
|               | Пюре картофельное                                        | 150       | 3,31             | 8    | 27,17    | 210                     | 995         |
|               | Чай с сахаром @                                          | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                              | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                                          | 700       | 26,93            | 22   | 85,36    | 696,2                   |             |
| Итого за день |                                                          | 1 220     | 35,9             | 31   | 145,16   | 1103,9                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с повидлом                  | 40        | 2,18             | 1    | 15,47    | 103,4                   | 1 046       |
|                  | Макаронные изделия запеченные с сыром | 220       | 10,48            | 22   | 37,7     | 320,1                   | 334         |
|                  | Чай с сахаром @                       | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                       | 500       | 25,5             | 25   | 84,54    | 594                     |             |
| Обед             |                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Суп Крестьянский с крупой, сметаной   | 215       | 2,55             | 6    | 14,13    | 117,8                   | 1 058       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)   | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Шницель из мяса птицы @               | 90        | 3,3              | 6    | 19,99    | 150,1                   | 1 319,01    |
|                  | Соус томатный                         | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая            | 150       | 7,55             | 10   | 39,85    | 240,8                   | 998         |
|                  | Чай с сахаром @                       | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| Итого за Обед    |                                       | 700       | 16,81            | 25   | 96,84    | 648,3                   |             |
| Итого за день    |                                       | 1 200     | 42,31            | 50   | 181,38   | 1242,3                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Сырники @                                       | 65        | 4,55             | 4    | 9,91     | 97,9                    | 1 066,01    |
|                  | Повидло                                         | 20        | 0,02             |      | 3,28     | 13,5                    | 1 142       |
|                  | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 170       | 6,11             | 5    | 30,42    | 206,2                   | 883         |
|                  | Чай ягодный                                     | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                                 | 495       | 14,62            | 11   | 80,01    | 488,4                   |             |
| Обед             |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 240       | 1,83             | 5    | 8,83     | 131,6                   | 124         |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Плов с мясом птицы @                            | 210       | 19,54            | 24   | 40,62    | 398,8                   | 1 020       |
|                  | Чай с сахаром @                                 | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 25        | 2,12             | 1    | 12,12    | 67,2                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 700       | 26,78            | 32   | 83,28    | 726,1                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1 195     | 41,4             | 43   | 163,29   | 1214,5                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Маффин ванильный@                           | 40        | 5,48             | 4    | 6,36     | 103                     | 806,13      |
|                  | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220       | 5,96             | 6    | 37,22    | 215,6                   | 174         |
|                  | Чай ягодный                                 | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                             | 500       | 15,38            | 12   | 79,98    | 489,4                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми                 | 210       | 4,94             | 5    | 18,04    | 140                     | 139         |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)         | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @ | 90        | 16,45            | 5    | 2,98     | 122,7                   | 1 296,01    |
|                  | Рис припущенный                             | 150       | 3,05             | 3    | 25,01    | 225,5                   | 512         |
|                  | Чай с сахаром @                             | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 25        | 2,67             | 1    | 13,37    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                 | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                             | 700       | 29,96            | 16   | 80,11    | 684,7                   |             |
| Итого за день    |                                             | 1 200     | 45,34            | 28   | 160,09   | 1174,1                  |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Сырники с яблоком @                             | 65        | 7,15             | 7    | 12,94    | 146,9                   | 1 066,02    |
|                  | Повидло                                         | 20        | 0,02             |      | 3,28     | 13,5                    | 1 142       |
|                  | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 4,48             | 4    | 35,08    | 198,4                   | 842         |
|                  | Чай с сахаром @                                 | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                                 | 505       | 13,79            | 12   | 72,97    | 475,5                   |             |
| Обед             | Рассольник ленинградский со сметаной            | 210       | 2,22             | 6    | 16,61    | 115,9                   | 1 030       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Шницель из мяса птицы @                         | 90        | 3,3              | 6    | 19,99    | 150,1                   | 1 319,01    |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|                  | Чай ягодный                                     | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,67             | 1    | 13,37    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 700       | 17,61            | 18   | 114,42   | 675,5                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1 205     | 31,4             | 30   | 187,39   | 1151                    |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Блинчики @                                      | 50        | 2,75             | 3    | 17,75    | 107,9                   | 1 330,01    |
|               | Повидло                                         | 20        | 0,02             |      | 3,28     | 13,5                    | 1 142       |
|               | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 210       | 9,56             | 11   | 33,27    | 215,9                   | 235,05      |
|               | Чай ягодный                                     | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                    | 971         |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                | 500       | 14,57            | 15   | 81       | 454,3                   |             |
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 240       | 3,64             | 7    | 16,65    | 141,6                   | 1 021       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Биточек куриный @                               | 90        | 14,77            | 19   |          | 164,6                   | 1 308,02    |
|               | Пюре картофельное                               | 150       | 3,31             | 8    | 27,17    | 210                     | 995         |
|               | Чай с лимоном @                                 | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
| Итого за Обед |                                                 | 705       | 25,07            | 36   | 69,72    | 644,7                   |             |
| Итого за день |                                                 | 1 205     | 39,64            | 51   | 150,72   | 1099                    |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Бутерброд с повидлом                 | 40        | 2,18             | 1    | 15,47    | 103,4                   | 1 046       |
|               | Омлет с картофелем 100               | 200       | 20,48            | 25   | 28,91    | 425,4                   | 892,01      |
|               | Чай с сахаром @                      | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 80,7                    | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                     | 500       | 28,42            | 28   | 85,95    | 754,6                   |             |
| Обед          | Суп гороховый                        | 210       | 4,94             | 5    | 18,04    | 131,6                   | 139,09      |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)  | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Гуляш из мяса свинины @              | 90        | 10,08            | 25   | 3,47     | 216,1                   | 437,06      |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|               | Компот из свежих яблок               | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|               | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,67             | 1    | 13,37    | 71                      | 897         |
|               | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                        | 700       | 27,17            | 36   | 107,21   | 796,1                   |             |
| Итого за день |                                      | 1 200     | 55,59            | 64   | 193,16   | 1550,7                  |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Яблоки свежие                              | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7                    | 976         |
|               | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200       | 9,63             | 8    | 32,03    | 238                     | 851         |
|               | Чай с сахаром @                            | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                           | 530       | 12,21            | 9    | 64,48    | 435,4                   |             |
| Обед          | Суп-лапша на курином бульоне               | 200       | 4,38             | 5    | 12,24    | 110                     | 1 015       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)        | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Котлета куриная @                          | 90        | 16,41            | 21   | 0,18     | 182,9                   | 1 308       |
|               | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150       | 7,55             | 10   | 39,85    | 240,8                   | 998         |
|               | Соус сметанный с томатом                   | 20        | 0,28             | 1    | 1,35     | 15,8                    | 600,01      |
|               | Чай с сахаром @                            | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                             | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед |                                            | 705       | 33,61            | 40   | 85,03    | 731,8                   |             |
| Итого за день |                                            | 1 235     | 45,82            | 49   | 149,51   | 1167,2                  |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Печенье детское (конд изд)110                            | 40        | 5,94             | 8    | 41,8     | 325,6                   | 1 141       |
|               | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 220       | 6,66             | 10   | 31,37    | 242,3                   | 846         |
|               | Чай с сахаром @                                          | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                              | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                         | 500       | 16,44            | 20   | 104,54   | 738,4                   |             |
| Обед          | Икра кабачковая пром.производства                        | 50        | 0,6              | 7    | 3,7      | 48,5                    | 813         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 210       | 1,6              | 4    | 7,73     | 115,2                   | 124         |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Плов со свининой                                         | 200       | 12,76            | 24   | 46,92    | 469,7                   | 1 018       |
|               | Напиток Ягодка 200                                       | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 20        | 2,14             | 1    | 10,7     | 56,8                    | 897         |
|               | Хлеб ржаной                                              | 15        | 1,28             |      | 7,28     | 40,4                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                            | 700       | 19,65            | 37   | 91,22    | 803,5                   |             |
| Итого за день |                                                          | 1 200     | 36,09            | 57   | 195,76   | 1541,9                  |             |

|                            |         |        |     |         |         |  |
|----------------------------|---------|--------|-----|---------|---------|--|
| Итого за период            | 14 470  | 497,77 | 540 | 2041,02 | 14948,2 |  |
| Среднее значение за период | 1 205,8 | 41,5   | 45  | 170,1   | 1245,7  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Добрынина Е.В.

\_\_\_\_\_