

1-й день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							
Завтрак	Каша молочная пшеничная чай сладкий	200	6	8	29	220	21	172				
			4	5	18							
			2	1	21							
			100	2	1				96	10	231	
			Хлеб ржаной	10	1				3	26		3
			Бутерброд с сыром	50	5				7	15		
печенье	40	3	4	30	167	22						
Итого за завтрак		560	18	21	86	622	33					
Итого за День		560	18	21	86	622	33					

2-й день (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	2		28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30			14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи свежие наатуральные	40		2	1	5	2	54
Итого за завтрак		520	26	22	87	658	8	
Итого за день		520	26	22	87	658	8	

3-й день (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40	3	4	30	167	22	
Итого за завтрак		585	18	23	116	718	60	
Итого за день		585	18	23	116	718	60	

4-й день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198	
		Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
			200	1		20	104	8	271
			30	2		14	80		
			10	1		3	26		
			60	3	4	6	56	5	38
Салат из свеклы									
Итого за завтрак		540	24	25	72	607	38		
Итого за день		540	24	25	72	607	38		

5-й день (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца варенные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		2
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак		650	22	24	53	598	17	
Итого за день		650						

6-й день (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Чай сладкий	200			10	43	3	261
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Йогурт	95	5	3	4	63	1	
Итого за завтрак		505	16	19	62	502	4	
Итого за день		505	16	19	62	502		

7-й день (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	2		28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		54
	Овощи свежие натуральные	60		4	2	7	3	
Итого за завтрак		540	28	24	88	660	9	
Итого за день		540	28	24	88	660	9	

8-й день (Среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5	9	30	213		137				
			14	17	7							
			200		10				43	3	261	
			Хлеб пшеничный	30	2				14	80		
			Хлеб ржаной	10	1				3	26		
			Салат из тертой моркови	60	1				3	47	1	42
Итого за завтрак		540	23	29	68	4						
Итого за День		540	23	29	68	4						

9-й день (Четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Чай сладкий	200			10	43	3	261
	Сок натуральный	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овоши свежие натуральные	60		4	2	7	3	54
	Салат из тертой маркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за завтрак		740	24	26	81	572	19	
Итого за День		740	24	26	81	572	19	

10- день (Пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за завтрак		590	24	19	79	615	29	
Итого за день		590	24	19	79	615	29	