

№ рецeпт УР	Наименование блюда	Выход, г	Бода, г	Белки, г			Жиры			Общие углеводы, г			Общие углеводы, г			Пищевые волокна		Минеральные вещества, мг							Энергетическая ценность, ккал
				общ.	жив.	1 День	общ.	рас	8,00	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Са	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7,00	8,00	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
Завтрак																									
269	Блишки куриные	80	68,04	13,6	11,4	17,6	0,132	4,3	1,32	7,68	0,6	1,32	0,084	0,09	11,64	0,60	51,72	163,80	25,08	0,72	88				
302	Каша гречневая рассычатая	150	93,06	4,6	0,03	4,10	2,40	20,7	1,04	38,8	7,9	1,2	0,2	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	138				
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60				
	Пр Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93				
	Печенье	30	0,00	2,25	2,25	3,00	3,00	22,5	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,6	125				
	Итого	500	375,4	24,14	13,68	25,1	5,932	76,29	12,67	64,96	9,95	3,25	0,324	0,36	11,64	1,12	97,82	436,73	217,01	8,9	504				
Обед																									
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	226	9,5	0	3,40	2,60	16,6	0,4	12,1	1,9	0,12	0,07	7,2	0	0	28	72	28	1,15	134				
269	Котлеты	70	97,50	17,875	13,1	17,6	0,1875	4,3	1,8875	11	0,8625	1,8875	0	0,09	0,20	3,90	30,90	141,90	23,80	2,1	240				
309	Макаронные отварные с маслом	150	106,40	2,7	0	3,20	7,50	17,6	1,05	27,45	1,65	0,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	111				
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60				
	Пр Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93				
	Пр Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0	0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	92				
	338 Йогурт свежий	100	44,00	0,2	0,2	5,00	4,50	0,4	0,9	0,2	0,1	6,25	0,01	5,00	0,00	1,00	8,00	5,50	4,50	1,1	44				
	Итого	850	702,3	36,205	13,3	30,04	15,628	87,45	15,508	88,03	9,1625	10,568	0,22	12,56	0,2	7,73	110,9	353,23	98,73	8,91	774				
2 День																									
Завтрак																									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	146,90	5,6	0,1	10,30	0,70	30,3	14,5	16,6	9,9	0,8	0,4	0,50	71,60	0,40	93,20	128,00	26,70	1,3	235				
15	Сыр твердый (российский)	20	8,60	4,64	4,64	5,90					0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,2	72					
336	Напиток кисломолочный(йогурт)	200	110,30	3,5	3,5	5,17	5,17	5,17	5,17		0,92	0,05	1,00	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17	1,90						
	Пр Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93				
	Приники	50	0,00	2,5	0	0,80		28,4			0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	5,70	22,60	3,30	0,3	130				
	Итого	510	126	9	4	6	6	53	6	18	1	2	0	1	0	1	170	172	34	1	660				
Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,10	2,2	0	7,00	4,98	9,4	4,68	3,45	2,05	1,95	0,08	12,30	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	110				
290	Курица тушенная в сметане	100	74,00	20	20	23,00	0,00	2,4	1,3	3,2	4,6	0,19	1	0,80	5240,00	0,96	30,00	239,00	17,00	5	298				
302	Каша гречневая рассычатая	150	93,06	4,6	0,03	4,10	2,40	20,7	1,04	38,8	7,9	1,2	0,2	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	138				
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60				
	Пр Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93				
	Пр Хлеб ржано-пшеничный	40	14,10	2,24	0	0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	92				
	Итого	780	627	33	20	35	8	81	18	83	19	5	1	13	5240	4	111	596	214	15	791				
						3 День																			

290	Курочка тушенная в сметане	100	74,00	20	20	23,00	0,00	2,4	1,3	3,2	4,6	0,19	1	0,80	5240,00	0,96	30,00	239,00	17,00	5	298	
309	Макаронья отварные с маслом	150	106,40	2,7	0	3,20	7,50	17,6	1,05	27,45	1,65	0,9	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	111	
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60	
Пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93	
Печенье		10	0,00	2,25	2,25	3,00	3,00	22,5	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,6	42	
Итого		500	395	29	22	30	11	71	13	49	8	2	1	1	5240	3	74	336	76	9	604	
	Обед																					
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	226	14,4	12,7	2,60	2,60	13,6	0,4	12,1	1,9	0,12	0	2,2	0,2	36,4	129,8	19,9	1,4		90	
259	Жаркое по-домашнему	250	150,00	29,4	29,4	32,20	32,20	26					0,3	14,60	0,20	0,60	40,90	310,20	60,90	3,8	483	
349	Комлот из сухоруктов	200	171,40	0	0	0,00	0,30	15,5	37,12	10,14	3	1,5	0	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0	132	
Пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93	
Пр	Хлеб ржанно-пшеничный	40	14,10	2,24	0	0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	92	
Привинки		50	0,00	2,5	0,80	0,80	28,4						0	0,00	0,00	0,10	5,70	22,60	3,30	0,3	130	
Итого		830	576,7	51,7	42,1	36,44	35,94	122,58	39,32	59,52	9,42	2,9	0,38	16,8	0,4	1,78	109,9	539,8	109,1	7,18	1020	
	завтрак				10	День																
269	Колбасы	70	97,50	17,875	13,1	17,6	0,1875	4,3	1,8875	11	0,8625	1,8875	0	0,09	0,20	3,90	30,90	141,90	23,80	2,1	240	
321	Каруста тушенная	150	97,50	3,7	0,18	6,00	0,17	15,9	24,75	8,46	4,8	3,15	0,06	31,20	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	134	
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60	
Пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93	
Конфеты шоколадные		40	0,00	0,5	0,5	2,10	2,10	23,8					0	0,00	0,00	0,00	4,90	11,10	7,30	0,5	196	
Итого		500	404,3	25,765	13,78	26,1	2,8575	72,79	36,948	37,94	7,1125	5,7675	0,1	31,56	0,2	6,07	172,3	299,18	98,93	8,62	723	
	Обед																					
102	Суп картофельный с горохом	250	215,30	5,8	0	5,40	5,33	19	3,28	15,95	3,8	1,5	0,15	4,60	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	147	
232	Рыба (горбуша) запеченная	100	97,00	25	16	14,00	0,24	4,6	1,9	13,2	0,9	1,9	0,125	0,50	16,60	0,84	74,00	235,00	36,00	1,037	204	
304	Рис отварной	150	100	3,6	5,90			38,5					0	0	0,30	4,6	73,3	24,1	0,5		222	
376	Чай с сахаром	200	199,10	0,53	0	0,00	0,00	9,47	9,47	0	0,13	0,13	0	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	60	
Пр	Хлеб пшеничный	40	15,20	3,16	0	0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,6	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93	
Пр	Хлеб ржанно-пшеничный	40	14,10	2,24	0	0,44	0,44	19,76	0,96	18,8	3,2	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	92	
338	Яблоки свежие	100	44,00	0,2	0,2	5,00	4,50	0,4	0,9	0,2	0,1	6,25	0,01	5,00	0,00	1,00	8,00	5,50	4,50	1,1	44	
Итого		880,0	684,7	40,5	16,2	31,1	10,9	111,1	17,4	66,6	9,5	11,1	0,4	10,4	16,6	5,5	160,1	550,9	137,8	8,3	862,0	

Составил
Начальник хозяйственного отдела
Тарагулина СИ