

Понедельник 1 (I)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	200	6.8	7.1	26.9	199	0	19/1
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Сыр	15	3.1	4	0	51	0.1	63
	Чай с сахаром	200	0.1	0	7.1	28.6	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0.5	0.1	10.1	46	2	32
	Салат из белокачанной капусты (до 01.03. текущего года)	50	1.5	2	4.5	43	14.6	4
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	250	2.27	6.22	11.3	111.08	14.19	30
	Котлета мясная	70	10.7	11.5	5.9	170.9	0.5	45
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.3	4.7	34.2	200	0	41
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	13.86	58.5	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник	Кисель из натурального сока	200	0.4	0.1	16.7	80.1	0.6	40
	Ватрушка	90	16.2	14	49	387.8	28.47	116
Ужин:	Драчена	120	11.5	15.3	5.7	208.6	0.2	101
	Салат из свеклы	50	1.3	2	7.4	53.1	3.5	6
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день			67.29	72.31	255.38	1969.98	67.74	

Вторник 2 (I)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	200	4.48	6.12	26	177.26	0.65	18
	Яйцо	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Какао с молоком	200	2.9	3	10.1	79.8	0.5	34
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03. текущего года)	50	0.84	3.09	3.46	49.46	14.78	9
	Рассольник "Ленинградский"	250	3.49	5.11	22.7	151.52	7.87	27
	Запеканка картофельная с мясом	200	17.45	19.9	27.08	357.68	17.52	58
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1.1	5.2	35.3	3.8	3
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	1.4	38
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	16.3	4.8	13.3	162.3	0.7	96
	Соус сметанно-молочный	20	0.8	1.8	2.3	32.3	0	103
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.3	4.7	34.2	200	0	41
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			73.4	66.19	245.42	1906.32	59.42	

Среда 3 (I)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	9.25	10.78	34.21	265.9	1.8	79
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Сыр	15	3.1	4	0	51	0.1	63
	Чай с сахаром	200	0.1	0	7.1	28.6	0	31
Второй завтрак	Сок	180	1	0.2	20.2	92	4	32/1
Обед:	Суп гороховый с гречками	250	8.1	4.4	19.5	200	11	83
	Котлета рубленая из птицы	70	11	7.55	2.05	109.08	0	52
	Капуста тушеная	150	3.3	4.2	9.7	92	31	53
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	13.86	58.5	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Какао с молоком	200	2.9	3	10.1	79.8	0.5	34
	Печенье	40	3	3.92	29.8	166.8	0	81
Ужин:	Запеканка творожная с яблоком	150	21.86	13.97	25.23	319.42	2.78	87
	Соус сметанный	50	1	1.9	3.6	68.2	0	55
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день			72.23	59.21	237.77	1863.6	54.76	

Четверг 4 (П)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	4.8	8.3	17.9	167	0.6	15
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Сыр	15	3.1	4	0	51	0.1	63
	Какао с молоком	200	2.9	3	10.1	79.8	0.5	34
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из свеклы	50	1.3	2	7.4	53.1	3.5	6
	Яйцо	1шт	4.9	4.5	0.3	61.3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	250	3.81	4.67	19.39	135.68	13.75	23
	Плов из говядины	220	8.1	8.15	17.1	306.2	0.38	92
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0.4	0.1	16.7	80.1	0.6	40
	Булочка "Веснушка"	70	6.8	10.2	41.1	281.8	2.1	105
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1.1	5.2	35.3	3.8	3
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	70	15.1	3.9	9.8	136.2	0.7	104
	Соус сметанно-молочный	20	0.8	1.8	2.3	32.3	0	103
	Картофель отварной	150	2.9	4.6	23.7	147.9	12.4	112
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			63.77	61.75	249.01	1970.18	50.63	

Пятница 5 (I)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	3.3	4.4	23.5	146.6	0	14
	Яйцо	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3.1	11.5	86.3	0.5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.8	3	2.7	42.4	2.2	7
	Борщ с картофелем и фасолью	250	3.91	1.99	17.88	103.77	11.23	28
	Фрикадельки мясные в соусе	70	14.11	14.93	12.26	238.35	1.57	117
	Рагу из овощей	150	3.5	4.4	18.6	129	21.5	51
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Ряженка	200	5.8	6.4	8	118	1.4	38
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Ужин:	Оладьи из печени	80	21.78	9.76	12.81	243.1	7.37	124
	Соус сметанный	50	1	1.9	3.6	68.2	0	55
	Картофель отварной	150	2.9	4.6	23.7	147.9	12.4	112
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
	Всего день			75.14	64.65	227.63	1866.32	70.37

Понедельник 6 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	3.43	4.51	20.47	228.6	0.65	18
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Сыр	15	3.1	4	0	51	0.1	63
	Чай с сахаром	200	0.1	0	7.1	28.6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0.2	20.2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный (полевой)	250	5.8	5.7	12.7	125.2	2.8	118
	Голубцы ленивые	220	16.06	16.9	15.88	281.47	25.11	42
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Какао с молоком	200	2.9	3	10.1	79.8	0.5	34
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1.1	5.2	35.3	3.8	3
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	180	10.93	5.1	2.57	182.3	2.88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	1.07	3.17	7.4	65.62	6.58	10
	Яйцо	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0	93
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			60.03	53.55	184.9	1665.59	48.02	

Вторник 7 (II)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	4.7	7.6	20.2	168.9	0.6	80
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Какао с молоком	200	2.9	3	10.1	79.8	0.5	34
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.72	3.07	3.84	45.72	3.84	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6.2	6.3	10	123.7	14.8	26
	Гуляш из отварной говядины	70	13.89	13.21	6.68	201.18	1.05	84
	Картофельное пюре с морковью	150	3.06	4.24	19.97	131.13	22.5	44/1
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0.4	0.1	16.7	80.1	0.6	40
	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0	107
Ужин:	Пудинг из творога запеченый	150	26.6	17.9	15.7	333.8	0.3	60
	Соус сметанный	50	1	1.9	3.6	68.2	0	55
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			68.43	64.05	215.71	1776.63	56.39	

Среда 8 (II)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	3.23	5.98	25.88	170.6	0.65	16
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3.1	11.5	86.3	0.5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03.текущ года)	50	0.84	3.09	3.46	49.46	14.78	9
	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	250	11.5	10.7	18.8	217.3	2.3	108
	Птица тушеная	70	8.23	7.55	2.05	109.08	1.01	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.3	4.7	34.2	200	0	41
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	1.4	38
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	70	6.63	7.39	44.38	263.76	0.27	69
Ужин:	Омлет натуральный	60	5.5	9.4	1.2	112.1	0.1	48
	Свекла тушеная	140	2.4	3.16	14.1	94.17	12.8	73
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			60.29	66.9	241.59	1823.27	46.01	

Четверг 9 (II)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	4.6	7.6	20.1	167.6	0.6	13
	Яйцо	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Сыр	15	3.1	4	0	51	0.1	63
	Чай с сахаром	200	0.1	0	7.1	28.6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0.2	20.2	92	4	32/1
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	1.5	2	4.5	43	14.6	4
	Суп рыбный	250	24.64	2.66	13.19	194.1	7.3	109
	Жаркое по-домашнему	200	12.7	12.8	23.5	262.5	11.7	49
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	13.86	58.5	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Ряженка	200	5.8	6.4	8	118	1.4	38
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
	Повидло	20	0.08	0	12.92	48.8	0.1	102
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1.1	5.2	35.3	3.8	3
Ужин:	Сырники из творога	150	26.9	19.6	31.7	414.2	0.3	94
	Соус молочный сладкий	50	2.48	1.71	11.15	71.38	0.65	76
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			98.7	68.1	249	2057.48	48.13	

Пятница 10 (II)								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	200	5.3	7.9	22.6	184.1	0.6	12
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2.28	4.34	14.76	116.3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3.1	11.5	86.3	0.5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0.4	0.3	9.8	47	10.6	68/2
Обед:	Салат из моркови с яблоком (до 01.03. текущ.года)	50	0.59	0.11	7.47	34.24	2.63	8
	Борщ с капустой и картофелем	250	6.4	6.1	13.3	136.5	12.7	22
	Печень тушеная в соусе	80	22	11.9	7.3	259	26.6	111
	Картофельное пюре	150	3.5	4.7	22.9	148.4	11.1	44
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5.8	23.2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	104	1.3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0.4	0.1	16.7	80.1	0.6	40
	Пирожок с повидлом	70	8.2	10.4	58.9	361.7	0.2	85
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	180	28.53	16.96	10.31	310.12	0.83	61
	Винегрет	150	3.3	4.3	19.9	133.3	10.3	11
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	33.1	0.3	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	78.9	0	78
Всего день:			89.08	71	268.9	2136.26	78.26	

Итого за весь период:
Среднее значение за период:

728.36	647.71	2375.31	19036.63	579.73
72.836	64.771	237.531	1903.663	57.973

Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности

3.83%	3.40%	12.48%		3.05%
--------------	--------------	---------------	--	--------------

Норма
75
27
7
39
21
11
300
11
40
6.4
0.6
29
3
43
12
47
20
11
114
100
234
325
80
50
0.6
1.2
0.6
0.5
5