

Новошевская С.П.

№ 500 (летний период)

День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,34	6,79	22,71	186,32	7.095/2	
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,06	7.435/2	
	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,72	6,00	18,70	129,62	7.035/10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	96,20	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		411	11,88	17,74	54,73	445,33		
10:00	Свежие фрукты (груша)	120	0,43	0,32	11,12	51,86	7.187	
	Помидор порционный	50	0,64	0,11	2,95	13,84	7.098/3	
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,62	7,95	13,93	164,84	7.102	
	Котлета мясная	70	13,74	11,65	2,45	191,51	7.н163/7	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,29	4,36	32,63	186,98	7.н076	
	Компот из изюма	180	0,15	0,00	16,53	69,30	7.078/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,12	7.050	
Итого за обед:		690	30,62	24,75	95,25	747,46		
Полдник:	Капуста в омлете	150	7,16	8,61	8,17	148,69	7.н046	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,18	7.354/6	
	Печенье	25	2,6	1,3	19,20	116,74	8.106/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	
Итого за полдник:		375	11,28	10,09	48,02	357,86		
Итого за день:		1596	54,21	52,91	209,13	1602,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	5,07	6,32	20,69	173,80	7.н066-2	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,62	7.035/10	
	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	102,67	7.14/10/1	
Итого за завтрак:		401	10,66	15,29	53,05	406,19		
10:00	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	2021/031/2	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	50	0,42	1,72	2,08	24,17	7.130/8	
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	6,12	7,23	115,41	7.н137	
	Запеканка из рыбы с морковью	70	7,98	1,35	5,57	86,09	7.7/7/2	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	3,57	26,39	158,91	7.45/3/2	
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0,00	21,07	88,44	7.5/10/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40	7.062	
		710	23,35	13,60	99,13	639,55		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,18	7.354/6	
Полдник:	Лакомка. Песочное печенье с творогом	70	8,47	14,25	41,73	361,17	7.34	
Итого за полдник:		250	8,47	14,25	52,36	406,42		
Итого за день:		1541	43,38	43,33	222,73	1534,97		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,46	6,45	18,70	166,46	7.н124с-4	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,62	7.035/10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	96,25	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		401	9,60	14,93	50,72	392,39		
10:00	Напиток «Валетек»	200	0,00	0,00	0,37	1,60	7.343/1	
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,04	4,57	36,43	7.055	
	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	2,60	2,89	16,18	109,30	7.н071	
	Суфле из мяса говядины	70	17,30	15,29	2,12	243,37	7.26/8/1	
	Макаронные изделия отварные	130	5,00	4,12	34,79	213,45	7.н151-1	
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,00	17,32	72,51	7.4/10/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	
	Итого за обед:	690	30,20	25,01	101,74	796,17		
Полдник:	Кабачки тушеные	130	1,23	6,78	8,54	110,66	7.35/3/2	
	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	8,36	36,26	7.11/10/1	
	Вафли	25	0,80	0,70	20,22	89,21	7.015/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	
Итого за полдник:		355	3,59	7,67	47,15	283,30		
Итого за день:		1646	43,40	47,62	200,00	1473,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,80	5,68	28,16	212,58	7.11/4/1	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,62	7.035/10	
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,08	7.435/2	
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	61,87	2021/30/10	
Итого за завтрак:		411	12,10	15,41	56,96	437,22		
10:00	Свежие фрукты (апельсин)	120	0,75	0,16	8,65	34,54	7.090	
Обед:	Огурец свежий порционный	50	0,39	0,05	1,89	7,15	7.014-4	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81	4,57	11,72	102,30	7.31/2	
	Бигус с мясом кури	200	18,08	8,16	13,17	206,11	7.350/2	
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,00	17,03	71,34	7.115/2	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	
		690	24,71	13,44	70,57	508,06		
	Рагу из овощей с цветной капустой	150	3,35	4,10	14,05	112,47	7.180-6	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,18	7.354/6	
	Ватрушка с курагой	80	6,35	4,30	47,50	272,51	7.265/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,10	7.050	
		430	11,23	8,58	82,19	449,14		
Итого за полдник:		1651	48,80	37,62	218,38	1457,21		
Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,45	5,79	21,78	174,35	7.16/4/1	
	Батон с маслом 35/6	41	2,59	5,85	17,81	122,33	7.035/10	
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,08	7.435/2	
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	61,87	2021/30/10	
Итого за завтрак:		411	10,75	15,52	50,58	398,98		
10:00	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,80	2021/031/2	
Обед:	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8,00	6,40	14,03	159,78	7.н086-2	
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	16,95	14,53	14,44	216,78	7.н243/1	
	Компот из ягод замороженных	180	0,36	0,06	22,19	96,64	7.493	
	Хлеб ржаной	40	2,58	0,47	16,39	70,98	7.003	
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,17	9,82	45,29	7.050	
		660	29,49	21,67	79,66	660,00		
Полдник:	Снежок	180	4,68	5,77	19,65	152,81	7.082-2	
	Запеканка из творога с рисом	130	14,86	21,97	18,22	335,68	7.14/5/8	
	Соус молочный	20	0,36	1,01	1,25	17,78	7.1/11/1,	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
Итого за полдник:		350	21,44	28,94	49,15	553,41		
Итого за день:		1601	62,59	66,32	197,58	1641,01		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	4,94	5,73	25,76	194,60	7.19/4/1	
	Батон с маслом	41	2,72	6,00	18,70	129,67	7.035/10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	96,25	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		401	10,08	14,21	57,78	420,52		
10:00	Фруктовое пюре	125	0,45	0,33	11,58	52,87	3/041	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	0,80	2,05	3,09	30,86	7.204	
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	56,54	4.34/2	
	Суп-пюре из картофеля	200	2,41	2,80	12,90	94,55	7.25/2	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,41	11,58	5,52	193,77	7.8/8/1	
	Макаронные изделия отварные	130	5,00	4,12	34,79	213,45	7.н151-1	
Итого за обед:	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,63	82,68	7.15/10/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	
		690	24,43	21,23	103,62	745,71		
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,25	7.354/6	
	Булочка с сыром	80	10,76	16,69	33,91	371,32	7.085	
Итого за полдник:		260	10,76	16,69	44,53	416,57		
Итого за день:		1476	45,73	52,47	217,52	1635,69		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	4,38	6,15	20,39	168,53	7.н043/1	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,67	7.035/10	
	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	102,71	7.14/10/1	
Итого за завтрак:		401	9,97	15,12	52,75	400,91		
10:00	Свежие фрукты (яблоко)	120	0,42	0,42	12,46	48,60	7.008	
Обед:	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,54	2,08	2,40	28,91	7.130	
	Суп из овощей с мясом со сметаной	200	6,88	8,34	9,80	156,30	7.н170/1	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	7,75	1,98	3,72	86,33	7.6/7/2	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	3,57	26,39	159,03	7.45/3/2	
	Компот из изюма	180	0,15	0,00	16,53	69,30	7.078/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,84	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,12	7.050	
Итого за обед:		690	22,76	16,64	85,62	620,86		
Полдник:	Йогурт	180	8,98	5,75	15,27	155,94	7.023-2	
	Запеканка творожная	130	16,71	20,93	13,10	350,79	7.н039-1	
	Сгущённое молоко	20	1,47	1,74	11,46	65,53	7.351	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,12	7.050	
Итого за полдник:		350	28,70	28,61	49,87	619,39		
Итого за день:		1561	61,86	60,81	200,71	1689,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	13,47	16,54	3,25	244,76	7.038	
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,08	7.435/2	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,67	7.035/10	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,81	14,14	106,59	7.13/10	
Итого за завтрак:		401	21,39	27,83	36,10	514,11		
10:00	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	2021/031/2	
Обед:	Салат из помидоров	50	0,62	2,60	2,73	35,85	7.288/2	
	Борщ с мясом со сметаной	200	3,87	5,97	8,88	100,09	7.254	
	Запеканка картофельная с печенью	180	14,62	7,89	24,04	247,16	7.82p/5	
	Соус сметанный	20	0,23	1,61	0,79	21,46	7.6/11/2	
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	180	0,00	0,00	16,57	70,27	7.387/1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,84	7.003	
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,40	7.062	
		730	25,03	18,94	89,79	641,08		
	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	8,36	36,26	7.11/10/1	
Итого за полдник:	Пирожок с капустой	90	6,81	6,15	33,22	237,96	7.181	
		270	6,84	6,15	41,59	274,23		
Итого за день:		1581	54,17	53,11	185,67	1512,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,26	7,06	25,75	192,45	7.8/4/1	
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	129,67	7.035/10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	96,25	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		401	10,41	15,54	57,77	418,38		
10:00	Свежие фрукты (банан)	120	1,26	0,08	18,31	76,89	7.183	
Обед:	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,47	2,05	2,09	26,43	7.065	
	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	200	7,43	3,90	11,20	120,00	7.47с/6	
	Котлета из мяса куры	70	13,38	2,84	3,67	103,69	7.н114/2	
	Капуста тушеная со сметаной	130	2,85	5,63	14,60	111,43	7.1/133	
	Компот из яблок	180	0,06	0,06	13,31	56,75	7.197/1	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,84	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,12	7.050	
		690	21,72	20,71	100,85	726,57		
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,35	4,97	14,01	117,59	7.237	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	45,25	7.354/6	
Полдник:	Манник	68	7,53	9,34	44,09	318,50	7.103/4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,12	7.050	
		418	11,40	14,50	78,75	528,48		
Итого за полдник:		1649	51,45	45,28	226,47	1563,05		
Итого за день:								
Итого за весь период:								
Среднее значение за период:			437,07	486,70	2083,05	15667,06		
			43,70	48,67	208,30	1566		