

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углево ды,г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
484	Морковь тушеная с курагой	60	0.68	2.7	5.88	33.6
548	Суп гороховый на м/к бульоне	200	6.7	4.58	16.28	133.14
54-2м-20.1	Гуляш из отварного мяса	90	11.68	15.35	14.44	230.69
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	38.7	245
388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2.13	0.93	8.73	54.8
ПР	Хлеб ржаной	20	1.6	0.33	8	44
	Итого в обед:	740	31.688	30.49	116.43	844.23
						35.92%
ПОЛДНИК						
592	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120
741	Ватрушки с повидлом	100	4.3	2.1	44	213
	Итого в полдник:	300	5.7	2.3	70.4	333
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1040	37.388	32.79	186.83	1177.23
						50.09%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углево ды,г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	60	1.5	3.9	6.72	67.2
547.1	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками мясными	200	6.33	5.47	15.18	135.1
261	Печень в сметанном соусе	90	16.9	9.82	5.36	176.4
334	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	38.3	191
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.1	9.92	42.02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	760	36.01	25.99	100.58	759.92
						32.34%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
622	Косичка с сахаром	100	4	2.3	48	237
	Итого в полдник:	300	9.4	7.3	69.6	395
						16.81%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	45.41	33.29	170.18	1154.92
						49.15%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углево ды,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
39	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	0.72	3.96	5.28	61.2
101	Суп-харчо	200	4.77	6.15	15.49	136.54
54-22м-20	Рагу из курицы	240	14.83	13.6	37.66	309.22

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	760	26.52	25.71	115.23	786.16
						33.45%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
738	Булочка детская	100	3.1	2.5	3	163
	Итого в полдник:	300	8.5	7.5	24.6	321
						13.66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	35.02	33.21	139.83	1107.16
						47.11%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
131	Кукуруза консервированная припущенная	60	1.81	0.11	3.79	23.28
106/107	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	200	3.56	3.26	14.57	107.67
444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	90	10.88	11.77	9.82	98.32
198	Каша из гороха с маслом сливочным	150	10.9	3.71	35.91	236.49
551	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	760	34.67	20.87	115.05	764.96
						32.55%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
535	Плюшка Московская	100	3.6	7.9	27.7	189
	Итого в полдник:	300	9	12.9	49.3	347
						14.77%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	43.666	33.774	164.35	1111.96
						47.32%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
ПР	Кабачковая икра	60	1.5	3.9	6.72	67.2
542	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	4.7	4.96	10.12	110.36
442	Птица тушеная в сметанном соусе	140	18.9	10.7	6.5	224
546	Рис отварной	150	3.7	4.8	36.5	203.5
639	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	810	34.57	26.3	108.04	846.76
						36.03%

ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
738	Булочка детская	100	3.1	2.5	3	163
	Итого в полдник:	300	8.5	7.5	24.6	321
						13.66%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1110	43.07	33.8	132.64	1167.76
						49.69%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углево ды, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
28	Салат из белокочанной капусты	60	0.70	3.52	6.78	61.32
97	Суп картофельный с клецками	200	3.24	4.29	18.37	125.12
5410	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.1	11.3	6.3	191.9
128	Картофельное пюре	150	5.4	9.2	26.4	210
388	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	770	31.74	30.51	107.35	839.54
						35.73%
ПОЛДНИК						
592	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120
606	Булочка веснушка	100	4.6	4	24.8	162
	Итого в полдник:	300	6	4.2	51.2	282
						12.00%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1070	37.736	34.706	158.55	1121.54
						47.73%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углево ды, г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.61	4.27	5.82	68.32
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4.6	6.4	7.9	110
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.36	17.64	46.32	417.96
54-5хн-20.1	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.1	9.92	42.02
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	760	30.35	30.31	95.06	786.5
						33.47%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
738	Булка с повидлом	100	3.3	3	34.8	180
	Итого в полдник:	300	8.7	8	56.4	338
						14.38%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	39.05	38.31	151.46	1124.5
						47.85%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.17	2.48	4.55	45.14
549	Суп фасолевый на м/к бульоне	200	6.78	4.58	14.4	125.9
259	Жаркое по-домашнему	240	6.9	14.1	17.9	286

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131
ПР	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3.2	1.4	13.1	82.2
ПР	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66
	Итого в обед:	760	21.05	23.16	93.65	736.24
						31.33%
ПОЛДНИК						
ПР	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158
606	Булочка веснушка	100	4.6	4	24.8	162
	Итого в полдник:	300	10	9	46.4	320
						13.62%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1060	31.05	32.16	140.05	1056.24
						44.95%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%		84.7	86.9	368.5	2350
Обед	763	31.23	27.24	104.30	797.95
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Рекомендуемая величина	700	23.10	23.70	100.50	705-822,5
Полдник	300	8.45	8.00	48.89	331.40
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Рекомендуемая величина	300	7.7	7.9	33.5	235-352,5
Средняя всего за день	1063	39.68	35.24	153.19	1129.35