

Понедельник- 12 сентября 2022г.

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,83	133	0,11	№ 206
	Кисель из яблочного сока	150	0,15	0,15	28,05	109,5	2,7	№ 109
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28 -	0,24 -	14,58 9,15	71,4 35,05	0,07	№ 1
	Итого за завтрак	345	10,8	8,1	75,61	348,95	2,88	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	5,52	4,95	9,45	119,69	5,47	№ 32
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130	6,9	7,05	12,61	227,68	2,66	№ 94
	Компот из свежих яблок	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	460	19,43	18,15	47,96	463	10,53	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,03	№ 458
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 134
	Итого за полдник	210	8,07	6,99	34,75	209,96	3,03	
Итого за день		1015	38,3	33,24	158,32	1021,91	16,44	

Вторник-13 сентября 2022г.

Приём Пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	4,44	4,98	14,28	120		№ 161
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,57	№ 126
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 20	2,28	0,24	14,58 12,2	71,4 48,8		№ 1 Т. т.н
	Итого за завтрак	350	10,1 2	9	57,19	349,21	5,57	
Обед	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	97,83	4,42	№ 41
	Биточки мясные	60	8,83	3,55	3,26	114,75		№ 307
	Рис отварной	100	2,5	4,1	25,7	156,6		№ 315
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	152	0,6	№122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	490	23,8 5	8,43	68,6	584,78	5,02	
Полдник	Сдоба	60	2,71	3,88	19,18	93,42	9,79	№ 48
	Йогурт фруктовый	150	4,2	3,75	16,5	116,55	1,05	№ 401
	Итого за полдник	210	6,91	7,63	35,68	209,97	10,84	
Итого за день		1050	40,8 8	25,06	161,4 7	1143,96	21,43	

Среда- 14 сентября 2022г.

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,5	6,15	24,9	188,5		№ 168
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	3,0	№ 132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,0	0,11	№ 7
	Итого за завтрак	349	10,4 3	13,12	49,23	350,86	3,11	
Обед	Суп- лапша домашняя с мясом курицы со сметаной	150	4,24	7,57	8,52	182,73	11,25	№ 148
	Рагу овощное с мясом курицы	130	3,25	4,41	12,52	185,58	7,3	№ 57
	Огурцы порционные	30			1,35	6		
	Компот из свежих яблок	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	490	14,5	18,13	48,29	489,94	20,95	
Полдник	Запеканка творожная	60	10,5 2	7,23	10,29	141	0,14	№ 237
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69	3	№130
	Итого за полдник	210	11,2 7	7,38	25,42	210	3,14	
Итого за день		1049	36,2	38,63	122,9 4	1050,8	27,2	

Четверг – 15 сентября 2022г.

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	150	3,96	5,16	10,98	115,6		№ 161
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№ 117а
	Хлеб пшеничный с повидлом	30 15	2,28	0,24	14,58 9,15	71,4 36,6		№ 1
	Итого за завтрак	345	10,8 9	10,2	51,48	350,97	0,81	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,11	4,23	9,54	142,9	7,46	№ 83
	Голубцы ленивые с мясом говядины	150	10,9 6	10,98	14,01	202,92	34,68	№ 92
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№ 122
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	480	18,4	15,54	56,28	490	42,74	
Полдник	Омлет натуральный	50	4,76	8,05	1,0	29,1	0,1	№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№1
	Кисель из сока яблочного	150	0,15	0,15	28,05	109,5	3,0	№109
	Итого за полдник	230	7,19	8,44	43,63	210	3,1	
Итого за день		1055	36,4 8	34,18	151,3 9	1050,97	46,65	

Пятница- 16 сентября 2022г.

Приём Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен ность (ккал)	Вита мин С	№ Тех. карты
			Белк и	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая пшённая	150/5	4,35	6,9	23,85	180		№ 168
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 126
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		№ 1
	Итого за завтрак	335	10,0 3	10,92	54,56	360,41	5,52	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины, со сметаной	150	5,2	8,15	12,48	105,59	11,07	№ 67
	Рыба отварная	50	5,2	0,63		26,34		№ 300
	Картофель тушёный	160	3,36	10,24	29,6	193,6	8,09	№216
	Икра свекольная	40	0,93	2,0	4,93	42,53	2,66	№54
	Компот из свежих фруктов	150	4,82	5,82	13,39	52,03	2,4	№ 124
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,33	12,51	63,6		№ 1
	Итого за обед	580	21,7	27,17	72,91	483,69	24,22	
Полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	100 15	17,6 1,08	13,47 1,27	13,06 8,4	249,91 49,35	0,23	№ 83
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,13	69		№ 130
	Итого за полдник	265	19	14,89	36,59	368,26	0,23	
Итого за день		1180	50,7 3	52,98	164,0 6	1212,36	29,97	