

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептур
			Б	Ж	У				
День 1 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	0,42	280 блюд	11/4
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	0,26	280 блюд	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	45	2,92	5,85	17,63	135,75	0	280 блюд	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	10,82	13,25	60,03	402,75	0,68		
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	89	280 блюд	15/10
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	2,45	3,04	39,02	190,1	89		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	40	0,53	3,27	8,13	62,67	0,588	280 блюд	25\1
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	3,25	8,25	70	13,95	280 блюд	6/2
ОБЕД	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,10	12,80	6,00	188	0,112	280 блюд	22/8
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	10,74	280 блюд	3/3
ОБЕД	Соус томатный с овощами	25	0,64	1,75	2,28	26,61	1,895	280 блюд	349
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	500 блюд	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	21,78	25,83	88,04	669,53	27,685		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	180	38,54	17,50	7,11	339,64	2,25	280 блюд	14/7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра морковная или свекольная	80	1,98	4,15	12,09	94,48	10,92	280 блюд	55
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай черный	200	0,00	0,00	9,10	35	0	280 блюд	10/10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоко	110	0,22	0,22	4,29	20,68	4,4	Сборник Санкт-Петербурга	б/н
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	43,02	22,11	47,35	560,3	17,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2065	78,07	64,23	234,44	1822,68	134,935		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	28,60	178	0,42	280 блюд	5/4
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	55	6,04	7,29	18,57	164,21	0,341	280 блюд	4/13
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	0,52	280 блюд	14/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	15,24	15,89	70,07	477,21	1,281		
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08		
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	4,61	54,96	7,95		45
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	1,65	20,20	108,3	14,825	160 блюд	39
ОБЕД	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,21	12,60	9,97	191,07	4,59	280 блюд	31/8
ОБЕД	Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	21,60	85	50,2	280 блюд	5/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	18,72	18,49	71,41	513,58	77,565		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	28,73	16,32	22,44	355,3	0,391	280 блюд	9/5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	0,4	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	80	0,94	5,34	8,14	82,66	2,424	280 блюд	13/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	0,8	280 блюд	11/10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	34,93	25,30	76,74	675,66	4,015		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	77,89	65,44	233,52	1823,05	83,941		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	29,50	219	0,52	280 блюд	6/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	90	0,52	280 блюд	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	45	2,92	5,85	17,63	135,75	0	280 блюд	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	13,32	16,65	60,53	444,75	1,04		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	1,00	0,20	20,20	92	4	160 блюд	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92	4		
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,09	5,50	1,41	60	0,765	280 блюд	19/1
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	2,30	6,47	11,60	114,65	27,025	280 блюд	2/2
ОБЕД	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	19,20	354	9,06	280 блюд	3/9
ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	138,6	12,9	500 блюд	374
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		745	26,60	34,41	81,24	741,5	49,75		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	140	10,64	10,81	65,74	400,88	1,246	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	556
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	500 блюд	400
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Груши свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,5	7,5	280 блюд	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	19,62	16,94	106,05	655,22	11,486		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	60,54	68,20	268,02	1933,47	66,276		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248	0,52	280 блюд	7/4
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	0,26	280 блюд	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	55	6,04	7,29	18,57	164,21	0,341	280 блюд	4/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	13,44	14,49	72,17	473,21	1,121		
ЗАВТРАК 2	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	539
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,10	0,00	20,70	83	1,2		
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,68	7,26	4,26	88,8	3,3	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	56
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	10,38	108,75	19,8	280 блюд	14/2
ОБЕД	Тефтели рыбные в соусе	80	8,96	5,88	7,46	118,59	1,064	280 блюд	11/7
ОБЕД	Картофель отварной	130	2,51	3,64	18,98	120,47	5,2	280 блюд	1/3
ОБЕД	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	18,40	71	50,08	280 блюд	1/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	18,42	23,82	74,51	581,86	79,444		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронник с мясом или печенью	180	20,48	13,12	37,57	351	0,468	500 блюд	292
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кефир с сахаром	180	5,40	1,80	10,80	86,36	1,26	500 блюд	401
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,5	15	500 блюд	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	30,41	15,91	94,63	650,36	16,728		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	62,37	54,22	262,01	1788,43	98,493		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	0,42	280 блюд	15/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	0,52	280 блюд	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	45	5,49	3,25	17,00	119,32	0,315	280 блюд	3/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	15,89	12,75	71,10	460,32	1,255		
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	500 блюд	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74		
ОБЕД	Сельдь с маслом	40	4,53	11,73	0,27	125,33	0	280 блюд	35/1
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,10	12,58	86,5	5,75	500 блюд	85
ОБЕД	Оладьи из печени	80	14,40	8,16	5,44	153,6	10,56	280 блюд	34/8
ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	2,95	32,15	170,73	0	280 блюд	45/3
ОБЕД	Соус томатный с овощами	25	0,64	1,75	2,28	26,61	1,895	280 блюд	349
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68	1,6	сб. шк. 2004 г.	206
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	28,00	28,33	84,95	705,02	19,805		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка морковная с творогом	180	16,83	17,66	39,26	384,39	1,872	280 блюд	40/3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	0,4	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	0,8	280 блюд	11/10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Груша	110	0,22	0,22	4,29	20,68	4,4	Сборник Санкт-Петербурга	б/н
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	22,31	21,52	89,71	642,77	7,472		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1975	72,30	68,04	255,86	1921,45	31,272		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис,пшено)	200	5,00	5,90	25,60	175	0,42	280 блюд	16.апр
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	90	0,52	280 блюд	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	45	2,92	5,85	17,63	135,75	0	280 блюд	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	10,92	14,65	56,63	400,75	0,94		
ЗАВТРАК 2	Яблоко	150	0,60	0,45	15,45	70,5	7,5	280 блюд	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,60	0,45	15,45	70,5	7,5		
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	40	2,92	2,34	2,46	42,28	7,144	280 блюд	2/1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	250	2,13	5,50	14,62	116,25	18,8	280 блюд	5/2
ОБЕД	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176	0,36	280 блюд	11/8
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	10,74	280 блюд	3/3
ОБЕД	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	138,6	12,9	500 блюд	374
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	23,48	25,24	90,46	682,38	49,944		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	250	11,75	8,42	17,80	194,3	21,925	280 блюд	19/2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Гренки с сыром	40	6,16	5,32	22,44	165,6	0,028	280 блюд	33/2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	516
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		535	22,28	14,28	84,27	556,15	21,953		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	57,28	54,62	246,81	1709,78	80,337		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	3,40	3,70	12,00	95	0,42	280 блюд	21/5
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61	0,26	280 блюд	12/10
ЗАВТРАК	Хлеб с сыром	45	5,49	3,25	17,00	119,32	0,315	280 блюд	3/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	10,29	8,35	40,20	275,32	1		
ЗАВТРАК 2	Кефир с сахаром	180	5,40	1,80	10,80	86,36	1,26	500 блюд	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,40	1,80	10,80	86,36	1,26		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,67	4,16	3,41	53,33	0,965	280 блюд	20/1
ОБЕД	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,25	5,62	15,62	123,75	17,95	280 блюд	11/2
ОБЕД	Суфле из печени	80	18,72	6,95	7,36	167,84	29,352	280 блюд	35/8
ОБЕД	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,39	28,39	210	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	423
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	500 блюд	376
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	39,32	21,68	97,57	742,17	48,667		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	80	1,20	5,46	7,34	84	3,056	280 блюд	33/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	12,13	12,58	39,63	317,21	0,396	280 блюд	5/12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	500 блюд	400
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,5	15	500 блюд	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	23,96	24,47	103,33	727,55	21,192		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	78,97	56,30	251,90	1831,4	72,119		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202	0,42	280 блюд	8/4
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	0,52	280 блюд	14/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	45	2,92	5,85	17,63	135,75	0	280 блюд	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	13,22	16,75	67,73	472,75	0,94		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	1,00	0,20	20,20	92	4	160 блюд	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92	4		
ОБЕД	Горошек зеленый	45	1,39	1,67	2,88	32,4	4,41	280 блюд	1/1
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	250	1,62	2,62	11,25	76,25	16,2	280 блюд	12/2
ОБЕД	Кнели рыбные паровые	80	15,00	9,10	3,84	157,33	0,888	280 блюд	10/7
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,49	2,89	13,60	94	33,405	280 блюд	8/3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	50,16	280 блюд	6/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,97	16,82	64,90	506,23	105,063		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из репчатого лука	30	0,40	1,85	2,34	27,63	2,85	500 блюд	11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84	11,84	28,48	279,2	14,96	280 блюд	6/9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	89	280 блюд	15/10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	0	160 блюд	152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	17,60	15,03	85,53	548,58	106,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	56,79	48,80	238,36	1619,56	216,813		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206	0,42	280 блюд	2/4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	90	0,52	280 блюд	13/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом и сыром	55	6,04	7,29	18,57	164,21	0,341	280 блюд	4/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		455	16,24	16,79	61,27	460,21	1,281		
ЗАВТРАК 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	9,00	5,76	15,30	156,6	1,08		
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	500 блюд	12
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,13	1,38	14,25	78,75	16,45	280 блюд	18/2
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,30	11,70	11,90	211	0,304	280 блюд	5/9
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,50	97	11,685	280 блюд	18/3
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	68	1,6	сб. шк. 2004 г.	206
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	23,33	20,52	75,90	578,65	34,689		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,61	5,82	49,10	277,86	0,328	280 блюд	8/12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	120	1,80	8,20	11,60	128	5,784	280 блюд	31/1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74	500 блюд	400
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	142,5	15	500 блюд	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	17,76	20,21	102,30	661,7	23,852		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	66,33	63,28	254,77	1857,16	60,902		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195	0,42	280 блюд	14/4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	0,8	280 блюд	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	45	2,92	5,85	17,63	135,75	0	280 блюд	1/13
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	9,02	11,15	57,53	366,75	1,22		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	1,00	0,20	20,20	92	4	160 блюд	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92	4		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,58	4,09	2,91	50,83	1,19	280 блюд	23/1
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,65	5,67	21,78	161,15	14,125	280 блюд	17/2
ОБЕД	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80	11,30	13,46	3,67	180,7	0	280 блюд	29/8
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	0	280 блюд	43/3
ОБЕД	Соус томатный с овощами	25	0,64	1,75	2,28	26,61	1,895	280 блюд	349
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71	50,08	280 блюд	4/10
ОБЕД	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0	280 блюд	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		780	26,03	28,80	92,15	727,47	67,29		
уплотненный полдник	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	80	0,94	5,34	8,14	82,66	2,424	280 блюд	13/1
уплотненный полдник	Пудинг из творога	140	20,44	14,70	29,26	331,8	0,21	280 блюд	17/5
уплотненный полдник	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	0,4	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	490
уплотненный полдник	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83	1,2	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	539
уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	Уральский рег. центр питания, 2013 г.	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	26,64	23,68	95,06	699,16	4,234		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	62,69	63,83	264,94	1885,38	76,744		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19425	673,23	606,96	2510,6	18192,36	921,927		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1942,5	67,32	60,70	251,06	1819,236	92,1927		
Содержание белков, жиров, углеводов в			14,80	30,03	55,20	18192,36	20,27		