

1 —я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (на 100г)			Энергетическая ценность	Витамин С (на 100г)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная на концентрированном молоке	180/200	3,13/3,9	2,9/3,6	21,9/27,3	124/155	0	Раздел «Каша» ТК №9
	Чай с лимоном	180/200	0,18/0,2	0/0	12,6/14	50,4/56	7,58	Раздел «Напитки» ТК №1
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/25	5,3	9,3	11,2	152,48	0,26	Раздел «Разное» ТК №3
2-ой завтрак	Сок яблочный и(или) Фрукты *	0,75/0,75 0,75/0,75	0,5/0,5 1,5/1,5	0,1/0,1 0,5/0,5	10,1/10,1 21/21	46 47	2 5	Раздел «Напитки» ТК №6; «Разное» ТК №7
	Соленый огурец	30/40	0,86/0,95	0,6/0,63	1,9/2,03	12/14,4	5,55	Раздел «Салаты» ТК №2
обед	Суп домашний с вермишелью на курином бульоне	200/250	1,09/1,36	2,43/3,03	4,24/5,2	97,88/122,25	1,5	Раздел «Первые блюда» ТК №1
	Сложный гарнир Картофель отварной	80/90	0,4/0,49	2/2,2	15,8/17,6	77/87	0	Раздел «Гарниры» ТК №1
	Свекла тушеная	70/80	2,7/3,1	5,5/5,9	12,2/14,1	55/62	0	ТК №2
	Рулет из мяса свинины	65/75	18/20	21/24,5	1,8/2,1	270/290	2,8	Раздел «Вторые блюда» ТК №1
	Компот из сухофруктов	180/200	0,45/0,5	0,027/0,03	12,35/13,75	29,34/32,6	0,16	Раздел «Напитки» ТК №3
полдник	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» ТК №2
	Омлет натуральный	100/125	8,82/11	16,98/21,2	1,69/2,1	215/235	0	Раздел «Блюда из яиц» ТК №2
	Зелёный горошек	30/40	0,89/1,19	1,56/2	1,8/2,5	25,08/33,44	11	Раздел «Салаты» ТК №11
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,8/2	20,16/22,4	130/140	0,4	Раздел «Напитки» ТК №4
Итого за первый день	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/0,8	0,25/0,25	1,3/1,3	59/59	0	Раздел «Разное» ТК №1
			47/53,3	64,75/75,19	148,7/168,3	1442/1614,6		

ВТОРНИК

завтрак	Каша манная молочная	180/200	4,2/5,6	5,2/6,5	28,95/36,2	287/358,75	0	Раздел «Каши» TK №6
	Чай с молоком	150/180	0,7/0,75	0,72/0,8	7,79/8,65	77/90	0,35	Раздел «Напитки» TK №5
	Бутерброд со сливочным маслом	5/25	1,53	4,72	9,13	98,5	0	Раздел «Разное» TK №4
2-ой завтрак	Сок	100	1	0	18,2	76	8	Раздел «Напитки» TK №2
	Салат из свеклы с чесноком	40/50	0,68/0,85	2,72/3,4	3,68/4,6	42/52,5	7	Раздел «Салаты» TK №9
обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200/250	0,68/0,85	1,95/2,44	3,39/4,23	67,8/84,8	20,93	Раздел «Первые блюда» TK №2
	Греча отварная	110/130	4,5/5,7	4,82/5,1	23,5/27,45	216,4/270,51	0	Раздел «Гарниры» TK №3
	Котлета рубленая мясная	60/70	12,6/14,71	5/5,91	4,7/5,44	87,85/100,4	0	Раздел «Вторые блюда» TK №2
	Соус сметанный с овощами	20/30	1,41/2,1	5/7,5	5,87/8,8	14,8/22,2	0,04	Раздел «Соусы» TK №2
	Морс клюквенный	180/200	0	0	22/24,4	88,2/98	1,3/1,47	Раздел «Напитки» TK №7
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» TK №2
	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/0,8	0,19/0,19	9,25/9,25	59/59	0	Раздел «Разное» TK №1
полдник	Ватрушка с повидлом «Снежок» (кефир, йогурт)	75/90	0,85/1	1,5/1,8	22,7/27,2	112,8/135,4	0,5	Раздел «Выпечка» TK №4
		150/180	4,05/4,85	3,75/4,5	16,2/19,4	118/142	1,35/1,62	Раздел «Напитки» TK №9
Итого за второй день			35/42,38	35,9/43,34	185,6/216,6	1397,6/1658		
СРЕДА								
завтрак	Каша пшеничная молочная	180/200	6,76/8,45	10,42/13	25,86/32,3	224,6/281	0,9	Раздел «Каши» TK №4
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/25	5,3	9,3	11,2	152,48	0,26	Раздел «Разное» TK №1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,8/2	20,16/22,4	130/140	0,4	Раздел «Напитки» TK №4

2-ой завтрак	Фрукты (бананы)	100	1.5	0,5	21	96	10	Раздел «Разное» TK №7	
обед	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200/250	1,68/2,32	4,1/5,15	13,28/16,6	101/126,25	6,3	Раздел «Первые блюда» TK №3	
	Макароны отварные с маслом сливочным	110/130	3,9/4,6	0,4/0,47	22,2/26,2	79,2/93,6	0	Раздел «Гарниры» TK №4	
	Печень в молочном соусе с овощами	100/110	12,85/14,1	6,02/6,6	7,14/8,4	135,8/149,4	7,71	Раздел «Вторые блюда» TK №3	
	Напиток из шиповника	180/200	0,61/0,68	0	17,1/18,98	73,2/81,3	90/100	Раздел «Напитки» TK №10	
полдник	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» TK №2	
	Винегрет	120/150	1,61/2	5,19/6,4	8,4/10,5	137,3/164,7	11	Раздел «Салаты» TK №1	
	Филе сельди	20/30	3,2/4,8	3,1/4,65	0,51/0,76	42,9/64,35	1,42	Раздел «Вторые блюда» TK №12	
Итого за третий день	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0	12,6/14	50,4/56	0	Раздел «Напитки» TK №11	
	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/0,8	0,19/0,19	9,25/9,25	59/59	0	Раздел «Разное» TK №1	
			41,6/48,8	41,4/48,7	179/205,3	1334/1534			
ЧЕТВЕРГ									
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180/200	9,68/11,35	9,68/11,35	30,38/37,9	254/306	5,78	Раздел «Каши» TK №8	
	Какао с молоком	180/200	3,78/4,2	3,25/3,6	15,4/17,28	83,7/93	1,44/1,6	Раздел «Напитки» TK №13	
2-ой завтрак	Бутерброд с маслом	5/25	1,53	4,72	9,13	98,5	0	Раздел «Разное» TK №4	
	Сок	100	1	0	18,2	76	8	Раздел «Напитки» TK №2	
обед	Огурец свежий	30/40	0,1/0,13	0,8/1,07	3/4	5/6	0	Раздел «Салаты» TK №3	
	Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200/250	7,32/9,15	5,8/7,27	6,3/7,85	115,8/144,8	4,99	Раздел «Первые блюда» TK №4	
	Пюре картофельное	120/150	2,6/3,26	3,7/4,68	6,4/8,4	99,1/123,9	2,09	Раздел «Гарниры»	

	Рыба под овощами	60/80	6,5/8,4	3,06/4,8	1,54/2,06	67/90	1,37	Раздел «Вторые блюда» TK №4
	Соус молочный	20	0,7	1,3	1,9	22	0,3	Раздел «Соусы» TK №3
	Компот из свежих яблок и изюма	180/200	6,8/7,76	6,14/7,32	16/17,86	62,4/69,38	3,2	Раздел «Напитки» TK №12
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» TK №2
	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/0,8	0,25	9,25/9,25	59/59	0	Раздел «Разное» TK №2
Полдник	Запеканка из творога	110/130	21,04/26,31	14,46/18,08	20,58/25,7	296,4/370,5	0,24	Раздел «Блюда из творога» TK №2
	Соус сметанный сладкий	20/30	3,65/4,6	5,51/6,9	7,92/9,9	26,7/33,4	0,26	Раздел «Соусы» TK №1
	«Снежок» (кефир, йогурт)	150/180	4,05/4,85	3,75/4,5	16,2/19,4	118,5/142	1,35/1,62	Раздел «Напитки» TK №9
Итого за четвертый день			71,45/86,7	62,78/78,32	172,5/202,5	1436/1704,5		

ПЯТНИЦА

завтрак	Каша «Дружба» молочная	180/200	4,2/5,25	5,1/6,3	28,95/36,19	223,16/279,5	5,78	Раздел «Каша» TK №3
	Бутерброд с маслом	5/25	1,53	4,72	9,13	98,5	0	Раздел «Разное» TK №4
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,8/2	20,16/22,4	130/140	0,4	Раздел «Напитки» TK №4
2-ой завтрак	Сок	100	1	0	18,2	76	8	Раздел «Напитки» TK №2
	Печенье	15/20	1,1/1,5	1,77/2,36	11,2/14,8	62/83	4	Раздел «Разное» TK №6
обед	Свежий помидор	30/40	0,2/0,26	0,1/0,17	1,3/1,7	6/8	7,5	Раздел «Салаты» TK №4
	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/250	1,09/1,36	2,43/3,04	4,24/5,3	133,8/167,25	5,78	Раздел «Первые блюда» TK №5
	Голубцы ленивые порционные из куриного филе	150/180	8,84/10,6	5,68/6,9	2,53/3,04	205/246	12,52	Раздел «Вторые блюда» TK №5
	Соус молочный	20	0,7	1,3	1,9	22	0,3	Раздел «Соусы»

	Бутерброд с маслом	5/25	1,53	4,72	9,13	98,5	0	Раздел «Разное» ТК №4	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	1,26/1,4	1,8/2	20,16/22,4	130/140	0,4	Раздел «Напитки» ТК №4	
2-ой завтрак	Сок	100	1	0	18,2	76	8	Раздел «Напитки» ТК №2	
	Салат из свеклы с растительным маслом	40/50	0,68/0,85	2,72/3,4	3,68/4,6	42/52,5	7	Раздел «Салаты» ТК №8	
Обед	Щи со сметаной на мясном бульоне	200/250	1,36/1,7	3,86/4,8	5,34/6,7	61,6/77	8,7	Раздел «Первые блюда» ТК №	
	Пюре картофельное	120/150	2,6/3,26	3,7/4,68	6,4/8,04	99,1/123,9	2,09	Раздел «Гарниры» ТК №5	
	Котлета рыбная	60/70	9,2/10,5	8,4/9,6	7,7/8,8	141/161	0	Раздел «Вторые блюда» ТК №9	
	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/08	0,25/0,25	1,3/1,3	59/59	0	Раздел «Разное» ТК №1	
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» ТК №2	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,45/0,5	0,027/0,03	12,35/13,75	29,34/32,6	0,16	Раздел «Напитки» ТК №3	
Полдник	Сырники из творога	100/120	18,69/22,4	12,67/15,2	11,4/13,68	234/280,8	0,2	Раздел «Блюда из творога» ТК №1	
	Сгущённое молоко (Соус молочный сладкий)	20/25	1,4/1,8	1,7/2,1	11,1/13,9	65,6/82	0,26	Раздел «Соусы» ТК №1	
	«Снежок» (кефир, йогурт)	150/180	4,05/4,85	3,75/4,5	16,2/19,4	118/142	1,35/1,62	Раздел «Напитки» ТК №9	
Итого за четвертый день			48/57	47,1/55,7	155/180,8	1336/1556			
ПЯТНИЦА									
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/200	6,7/7,44	7,2/8	32/36,6	217/241	0,25	Раздел «Каша» ТК №7	
	Какао с молоком	180/200	3,78/4,2	3,25/3,6	15,4/17,28	83,7/93	1,44/1,6	Раздел «Напитки» ТК №13	
	Бутерброд с маслом	5/25	1,53	4,72	9,13	98,5	0	Раздел «Разное» ТК №4	
2-ой завтрак	Сок	100	1	0	18,2	76	8	Раздел «Напитки» ТК №2	

	Печенье	15/20	1,1/1,5	1,77/2,36	11,2/14,98	62/83,4	0	Раздел «Разное» ТК №1
Обед	Помидор свежий	25/35	0,2/0,26	0,1/0,17	1,3/1,7	6/8	7,5	Раздел «Салаты» ТК №4
	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200/250	1,09/1,36	2,43/3,04	4,24/5,3	133,8/167,5	5,78	Раздел «Первые блюда» ТК №5
	Пюре мраморное с морковью	120/150	2,28/2,85	3,7/4,62	14,4/18	100,8/125,1	9,7	Раздел «Гарниры» ТК №8
	Биточки куриные	60/70	10,7/11,8*	8,4/9,2	4,5/5,5	141,8/162	13	Раздел «Вторые блюда» ТК №10
	Компот из сухофруктов	180/200	0,45/0,5	0,027/0,03	12,35/13,75	29,34/32,6	0,16	Раздел «Напитки» ТК №3
	Хлеб ржаной	30/40	1,9/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	52,2/70	0	Раздел «Разное» ТК №2
Полдник	Хлеб пшеничный	25/25	0,8/0,8	0,25/0,25	1,3/1,3	59/59	0	Раздел «Разное» ТК №1
	Крендель с сахарной пудрой	50/60	4,2/4,9	7,8/9,1	33,4/39	222/277	0	Раздел «Выпечка» ТК №3
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0	12,6/14	50,4/56	0	Раздел «Напитки» ТК №11
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	Раздел «Разное» ТК №7
	Итого за пятый день		36/41,4	40,4/46	190/208	1379,5/1596		