

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	290,8
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
PR	Батон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	685	17,74	24,52	664,3
					25,70%
ОБЕД					
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	53,25
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	76,8
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	224
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116
PR	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	160,9
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	871,95
					33,73%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	51,17	51,97	1536,25
					59,43%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	264
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
376	Чай с сахаром	200	0,1		60
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	560,9
					21,70%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	13,2
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	125,12
234	Котлеты из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	183,42
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	37
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	141
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	111
PR	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	830	21,8	21,38	794,62
					30,74%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	36,55	43,23	1355,52
					52,44%

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	303,6
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	231,7
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	88
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	623,3
					24,11%
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	7,2
82	Борщ из свеж капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	89,6
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	243
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	37
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	223,3
389	Сок фруктовый	200			95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	160,9
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	856,1
					33,12%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	47,79	44,27	1479,4
					57,23%

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	238
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	66,6
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	81
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	622,5
					24,08%
ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	13,2
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	112,8
365	Мясо тушёное	120	14,5	18,5	220
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	160,9
	Итого в обед:	800	29,7	27,79	813,9
					31,49%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	51,31	60,16	1436,4
					55,57%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции: нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	118,6
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	638,56
					24,70%
ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	7,2
106/107	Суп картофельный с крупой(пшено) рыбный	200	3,56	3,26	107,67
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	243
139	Капустя туш-я	150	3,32	4,70	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200		29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	183,88
	Итого в обед:	780	28,52	21,68	783,65
					30,32%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	48,26	46,48	1422,21
					55,02%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции: нетто гр	Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	265
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	66
1	Батон	50	3,95	0,5	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	107
	Итого в завтрак:	500	23,88	35,25	608,15
					23,53%
ОБЕД					
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	13,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к Бульоне(200/10)	210	9,04	10,4	147,2
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	381,66
389	Сок фруктовый	200		23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	160,9
	Итого в обед:	790	34,72	35,99	798,06
					30,87%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	58,6	71,24	1406,21
					54,40%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции		Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
		нетто гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творож.с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
204	Рыба тушеная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	800	28,33	24,76	116,32	784,49
						30,35%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	59,68	46,71	194,32	1425,99
						55,16%

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции		Химический состав		Энергетическая ценность Ккал
		нетто гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшеница с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6
						22,89%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37
203	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
648	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	830	26,2	24,34	123,2	836,38
						32,36%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	42,41	46,41	206	1427,98
						55,24%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
		Масса порции	Химический состав	Химический состав	Химический состав	Энергетическая ценность Ккал
		537,5	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность Ккал
	Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 20-25%		20,59	25,34	79,19	624,83
						24%
	Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
	Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 30-35%	810,5	28,97	26,26	118,77	813,08
						31%
	Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,6-904,75
	Средняя всего за день 50-60%	1348	49,57	51,60	197,96	1437,90
						56%
	От нормы 50-60% с учётом дополнения к рациону 10%	1200	42,35-520,82	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,6-1551