

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		7.054	7.558	60.088	304.906	0.018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5.966	4.517	24.311	161.83	4.66	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		24.202	20.885	98.805	724.23	23.71	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	0
	ИТОГО		5.22	3.78	15.51	117.71	0.41	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые из свинины	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		12.17	7.94	29.42	299.33	7.34	
	Всего за день	1699	49.00	40.513	212.44	1484.896	40.278	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		11.03	16.958	55.352	348.1	1.72	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0.59	2.32	4.28	43	14.56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		35.186	23.338	99.184	596.36	15.92	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	75	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	ИТОГО		8.1	11.88	38.72	293.57	0.33	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3.29	11.01	7.1	102	2.24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		6.244	13.708	37.088	259.406	12.668	
	Всего за день	1826	60.88	66.204	255.144	1601.44	34.028	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		26.54	14.274	65.212	488.64	38.968	
ПОЛДНИК								
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	ИТОГО		3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		14.87	11.265	40.63	320.9	0.24	
	Всего за день	1635	50.69	31.022	150.71	1169.57	51.828	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		13.46	25.59	27.76	390.4	1.4	
	2-й завтрак -яблоко	100	9	0.3	12.16	38	6	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8	162.31	11.9	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		23.894	19.804	97.052	690.2	34.638	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6.52	1.73	6.2	66.2	1.08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Булочка ванильная	50	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		9.624	4.728	31.738	208.706	6.408	
	Всего за день	1696	59.478	53.422	173.71	1388.11	48.746	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	0	213
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		15.83	18.058	49.092	421.8	2.63	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
						87.8		
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28		7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		25.384	17.444	98.222	556.94	10.628	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		19.356	16.828	38.866	385.45	7.02	
	Всего за день	1662	64.39	55.65	215.98	1528.96	23.968	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		7.054	7.558	60.088	304.906	0.018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218.4	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		25.056	22.588	89.144	815	39.7	
ПОЛДНИК								
	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	ИТОГО		3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.58	14.523	40.882	368.694	1.68	
	Всего за день	1721	54.76	48.219	204.14	1592.43	50.598	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/11	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		12.82	16.51	53.49	350.2	1.44	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.2	38.5	4.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на 1	200/4/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		33.136	25.218	110.6	651.48	22.15	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	75	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	ИТОГО		8.1	11.88	38.72	293.57	0.33	
УЖИН								
1	Рыба запеченая в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		20.29	9.17	37.47	315.89	12.63	
	Всего за день	1821	74.696	63.128	248.9	1649.9	45.35	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4.9	2.7	0.4	133.6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		7.026	8.218	21.206	273.6	2.86	
	2-й завтрак -Яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
						98.4		135 сб 2004г. Ред Липшиной
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	9.4		11.4	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		20.17	18.36	71.08	547.75	21.66	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН								
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11.6	21	245	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	ИТОГО		18.2	18.86	44.33	420.7	5.54	
	Всего за день	1713	49.216	48.758	166.42	1406.82	33.75	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	ИТОГО		14.44	26.458	30.552	413.194	1.67	
	2-й завтрак -яблоко	100	9	0.3	12.16	38	6	368
ОБЕД								
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном (свинина)	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		13.176	17.418	86.674	560.3	25.75	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	0	467
2	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8.75	3.85	5.25	91	0.43	269
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		11.854	6.848	30.788	233.506	5.758	
	Всего за день	160	51.97	54.024	165.17	1305.8	39.478	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04
2	Суп молочный пшениый	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17
4	Пряник	30	1.98	1.68	22.08	106.2	0
	ИТОГО		14.33	16.57	68.24	473.7	2.36
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39
ОБЕД							
1	Икра свекольная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8
3	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3	
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0
	ИТОГО		26.464	13.624	67.992	514.54	19.188
ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3
УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59	
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4
	ИТОГО		16.4	12.195	46.66	359.9	0.34
	Всего за день	1677	61.0	45.7	212.7	1512.9	25.6
<i>среднее значение за весь период</i>		<i>1561</i>	<i>58</i>	<i>54</i>	<i>201</i>	<i>1464</i>	<i>39.36</i>

№
рецептуры
1
93
395
385
54
67
317
323
372
401
236
351
648 сб 2004г ред Лапшиной
41

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
54	58	201	1464		39.4
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498