

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<u>Понедельник 1 неделя</u>						
Завтрак	Плов фруктовый	150	3,45	6,90	44,25	243,00	0.35
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	113
	Чай сладкий (150/9)	150	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	Кондитерское изделие сушка	24	2,16	1,56	16,56	88,80	
	Итого за завтрак	354	8,16	9,45	82,54	439,50	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (Бифидок)	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
	Итого за 2 завтрак	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
Обед	Суп гороховый	160	1,48	1,63	10,76	82,58	88
	Жаркое по-домашнему	160	9,96	9,05	13,80	184,00	51
	Соленый огурец	35	0,36	0,05	1,13	6,30	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	83,00	241
	Итого за обед	505	15,93	13,74	64,00	355,88	
Полдник	Кисель фруктовый	130	0,00	0,00	19,50	94,25	233
	Фрукт сезонный	50	0,30	0,30	7,40	33,15	
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,33	17,99	93,80	
	Итого за полдник	215	2,93	1,63	44,89	221,20	
Ужин	Вермишель молочная сладкая с маслом	160	5,28	7,20	28,80	149,63	10
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	113
	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	209
	Чай сладкий	180	10,80	2,79	12,60	47,75	113
	Итого за ужин	410	23,63	15,58	54,45	338,09	
	Итого за день	1584	62,42	46,68	261,77	1413,66	

	Среднее по значению за период	316,80	12,48	9,34	52,35	282,73	
--	-------------------------------	--------	-------	------	-------	--------	--

	Объем блюд	норма	% от нормы	калорийность	норма кк	% от нормы	в % соотношении	норма в %
завтрак	354	350	101,14	439,50			31,09	20,00
2-ой завтрак	100	100	100,00	59,00			4,17	5,00
обед	505	450	112,22	355,88			25,17	35,00
полдник	215	200	107,50	221,20			15,65	15,00
ужин	410	400	102,50	338,09			23,92	25,00
Итого за день	1584	1500	105,60	1413,66	1400	100,98		

Потребность в пищевых веществах	норма	фактически за день	% от нормы
Белки	42	62,42	148,62
Жиры	47	46,68	99,32
Углеводы	203	261,77	128,95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вторник 1 неделя						
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/4,5/12	46,5	5,055	7,425	14,61	148,5	3
	Итого за завтрак	346,5	11,285	14,445	45,79	351,5	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
	Итого за 2 завтрак	100	2,90	3,20	4,00	59,00	
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,70	16,06	192,863	186
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Помидор свежий	30,00	0,24	0,03	0,75	4,20	70
	Компот из свежих фруктов	150,00	0,12	0,12	11,92	45,00	240
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	
	Итого за обед	530,00	13,53	16,33	51,16	537,05	
Полдник	Молоко кипяченое	142,00	4,12	3,55	6,82	76,68	255
	Фрукт сезонный	50	0,30	0,30	7,40	33,15	
	Кондитерское изделие (сухарь)	10,00	1,14	0,44	7,81	39,80	
	Итого за полдник	202,00	5,56	4,29	22,03	149,63	
Ужин	Рагу из овощей	150,00	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай сладкий (150/9)	150,00	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	Хлеб пшеничный	60,00	4,50	0,60	28,98	141,00	
	Итого за ужин	400,00	11,83	9,24	48,42	320,67	

	Итого за день	1578,50	45,10	47,50	171,40	1417,85	
	Среднее по значению за период	315,70	9,02	9,50	34,28	283,57	

	Объем блюд	норма	% от нормы	калорийность	норма кк	% от нормы	в % соотношении	норма в %
завтрак	346,5	350	99,00	351,5			24,79	20,00
2-ой завтрак	100	100	100,00	59			4,16	5,00
обед	530,00	450	117,78	537,05			37,88	35,00
полдник	202,00	200	101,00	149,63			10,55	15,00
ужин	400,00	400	100,00	320,67			22,62	25,00
Итого за день	1578,5	1500	105,23	1417,853	1400	101,28		

Потребность в пищевых веществах	норма	фактически за день	% от нормы
Белки	42	45,10	107,39
Жиры	47	47,50	101,07
Углеводы	203	171,40	84,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Среда 1 неделя						
Завтрак	Каша молочная с хлопьями "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,40	140,25	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253
	Бутерброд с маслом 30/5	35	3,04	5,80	18,02	135,34	
	Итого за завтрак	335	9,05	13,43	44,84	323,92	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
	Итого за 2 завтрак	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
Обед	Щи из квашеной капусты	150	1,10	3,73	3,52	55,25	153
	Рис припущенный	110	2,61	3,03	27,91	150,29	316
	Тефтели из гвядины	60	7,69	8,14	6,26	129,00	174
	Соленый огурец	35	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	83,00	241
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	
	Итого за обед	535	14,73	15,94	72,02	501,54	
Полдник	Чай с молоком (150/9)	159	0,67	0,83	11,25	46,67	261
	Фрукт сезонный	50	0,30	0,30	7,40	33,15	
	Итого за полдник	209	0,97	1,13	18,65	79,82	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	16,40	15,50	35,80	356,90	238
	Хлеб пшеничный	60	4,50	2,28	30,84	160,80	
	Соус молочный сладкий	35	0,89	1,93	8,72	55,81	224
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	Итого за ужин	395	21,79	19,71	84,34	603,51	
	Итого за день	1574	49,44	53,40	223,85	1567,79	

	Среднее по значению за период	314,80	9,89	10,68	44,77	313,56	

	Объем блюд	норма	% от нормы	калорийность	норма кк	% от нормы	в % соотношении	норма в %
завтрак	335	350	95,71	323,92			20,66	20,00
2-ой завтрак	100	100	100,00	59,00			3,76	5,00
обед	535	450	118,89	501,54			31,99	35,00
полдник	209	200	104,50	79,82			5,09	15,00
ужин	395	400	98,75	603,51			38,49	25,00
Итого за день	1574	1500	104,93	1567,79	1400,00	111,98		

Потребность в пищевых веществах	норма	фактически за день	% от нормы
Белки	42	49,44	117,71
Жиры	47	53,40	113,62
Углеводы	203	223,85	110,27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Четверг 1 неделя							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50,00	248
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	46,5	5,055	7,425	14,61	148,5	3
Итого за завтрак		346,5	11,57	14,83	45,98	358,25	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт (Кефир)	100	2,90	3,20	4,00	59,00	251
	Итого за 2 завтрак	100	2,90	3,20	4,00	59,00	
Обед	Суп-уха	150	3,74	4,59	17,86	99,53	41
	Макароны отварные	110	4,30	5,94	22,94	168,49	49
	Бефстроганов	50	10,80	8,81	1,11	127,14	148
	Кукуруза консервированная отварная	35	1,75	0,07	2,91	19,25	
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45,00	240
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	
Итого за обед		525	23,26	20,52	69,50	537,11	
Полдник	Кисель фруктовый	160	0,00	0,00	24,00	116,00	233
	ватрушка с творогом	40	3,20	2,47	13,99	104,20	289,314
Итого за полдник		200	3,20	2,47	37,99	220,20	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	13,46	12,75	11,25	235,50	110
	зеленый горошек консервированный отварной	35	1,75	0,07	2,91	19,25	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,50	0,60	28,98	141,00	113
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	8,98	30,00	263
Итого за ужин		395	19,71	13,42	52,12	425,75	
Итого за день		1566,5	60,64	54,43	209,58	1600,31	
Среднее по значению за период		313,30	12,13	10,89	41,92	320,06	

	Объем блюд	норма	% от нормы	калорийность	норма кк	% от нормы	в % соотношении	норма в %
завтрак	346,5	350	99,00	358,25			22,39	20,00
2-ой завтрак	100	100	100,00	59,00			3,69	5,00
обед	525	450	116,67	537,11			33,56	35,00
полдник	200	200	100,00	220,20			13,76	15,00
ужин	395	400	98,75	425,75			26,60	25,00
Итого за день	1566,5	1500	104,43	1600,31	1400,00	114,31		

Потребность в пищевых веществах	норма	фактически за день	% от нормы
Белки	42	60,64	144,37
Жиры	47	54,43	115,81
Углеводы	203	209,58	103,24

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница 1 неделя						
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	69,94	253
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/4,5/12	46,5	5,055	7,425	14,61	148,5	3
	Итого за завтрак	346,5	12,52	16,15	50,12	410,44	
Второй завтрак	Сок	100	0,00	0,00	10,00	46,00	
	Итого за 2 завтрак	100	0,00	0,00	10,00	46,00	
Обед	Суп рисовый	150	1,40	2,94	6,12	56,82	98
	картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,24	104,13	206
	Котлета рыбная	50	4,88	2,72	17,71	71,25	134
	Соленый огурец	35	0,36	0,05	1,13	6,30	70
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,45	83,00	241
	Хлеб ржаной	30,00	2,55	0,99	12,75	77,70	
	Итого за обед	525,00	11,85	10,55	71,40	399,20	
Полдник	Молоко кипяченое	150,00	4,50	4,95	7,35	90,75	255
	Фрукт сезонный	50	0,30	0,30	7,40	33,15	
	Кондитерское изделие (печенье)	12,00	0,90	2,12	7,76	53,76	
	Итого за полдник	212,00	5,70	7,37	22,51	177,66	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,70	16,06	192,863	186
	Котлеты из говядины	65,00	8,44	6,88	6,13	119,98	161
	Хлеб пшеничный	60,00	4,50	0,60	28,98	141,00	113
	Чай сладкий	150,00	0,00	0,00	8,98	30,00	263
	Итого за ужин	385,00	16,24	12,18	60,15	483,84	
	Итого за день	1568,50	46,31	46,24	214,19	1517,14	
	Среднее по значению за период	313,70	9,26	9,25	42,84	303,43	

	Объем блюд	норма	% от нормы	калорийность	норма кк	% от нормы	в % соотношении	норма в %
завтрак	346,5	350	99,00	410,44			27,05	20,00
2-ой завтрак	100	100	100,00	46,00			3,03	5,00
обед	525	450	116,67	399,20			26,31	35,00
полдник	212	200	106,00	177,66			11,71	15,00
ужин	385	400	96,25	483,84			31,89	25,00
Итого за день	1568,5	1500	104,57	1517,14	1400,00	108,37		

Потребность в пищевых веществах	норма	фактически за день	% от нормы
Белки	42	46,31	110,26
Жиры	47	46,24	98,39
Углеводы	203	214,19	105,51

	Объем блюد	норма	% от нормы	калорий ность	норма кк	% от нормы	Б	Ж	У	Норма Б	Норма Ж	Норма У	% Б за нед	% Ж за нед	% У за нед
понедельник	1584,00	1500,00	105,60	1413,66	1400,00	100,98	62,42	46,68	261,77	42,00	47,00	203,00			
вторник	1578,50	1500,00	105,23	1417,85	1400,00	101,28	45,10	47,50	171,40	42,00	47,00	203,00			
среда	1574,00	1500,00	104,93	1567,79	1400,00	111,98	49,44	53,40	223,85	42,00	47,00	203,00			
четверг	1566,50	1500,00	104,43	1600,31	1400,00	114,31	60,64	54,43	209,58	42,00	47,00	203,00			
пятница	1568,50	1500,00	104,57	1517,14	1400,00	108,37	46,31	46,24	214,19	42,00	47,00	203,00			
ИТОГО	7871,50	7500,00	104,95	7516,76	7000,00	107,38	257,24	248,78	1102,41	210,00	235,00	1015,00	122,50	105,86	108,61