

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0	51
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	447	21,71	18,45	75,02	551,39	1,48	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/молоко/сок фруктовый*	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	44
Итого за прием	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	
Обед							
Салат из белокочанной капусты*	60	0,9	3,0	5,5	52	21,2	67
Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	7-А
Плов из отварной птицы	180	23,96	18,28	28,11	372,6	1,77	28
Компот из смеси сухофруктов	180	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
Итого за прием	720	31,76	24,76	91,11	711,55	31,35	
Полдник							
Маннй пудинг с киселем	150/30	8,02	9,93	51,02	326	0,88	79
Печенье/вафля*	25	0,752	1,18	7,492	16,8	0	42
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	18,93	98,35	0,59	55
Итого за прием	355	11,582	14,03	77,44	540,00	1,47	
Итого за день	1612	65,452	57,64	252,37	1845,24	43,3	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша «Дружба»	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,9	47
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,5	25,7	131	0	76
Итого за прием	437	32,32	21,83	70,89	558,58	1,87	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Овощи натуральные свежие или соленые*	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	85
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	1
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,57	26,44	168		25
Гуляш	80	14,5	15,7	3,2	212	0,94	14
Компот из изюма	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	56
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0		76
Итого за прием	630	27,8	22,67	80,62	649,08	17,64	
Полдник							
Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180		37
Молоко	200	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
Итого за прием	250	8,3	10,6	36,2	274,3	0,9	
Итого за день	1477	69,22	55,26	203,91	1555,56	23,61	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	62,64	216,44	0,9	50
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	39,1	0	65
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	417	18,68	19,63	98,11	475,42	0,9	
Второй завтрак							
Вафля/пряник/печенье*	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	40
Итого за прием	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом *	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,96	70
Суп гороховый с гренками из хлеба пшеничного	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	
Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,57	33
Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,7	3,76	19
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,9	58
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Итого за прием	690	31,64	28,09	70,97	664,85	13,45	
Полдник							
Сырники творожные, запеченные	100	25,76	20,21	19,59	299,89	0,35	35
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Кисель	180	0	0	8,98	107,1	0	55
Итого за прием	305	27,59	22,97	32,53	473,8	0,48	
Итого за день	1462	80,635	72,94	219,06	1719,07	15,13	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Суфле творожное	150	21,45	13,46	18,42	289,2	0,38	34
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	437	37,01	26,41	67,5	670,18	7,13	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	90	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	44
Итого за прием	90	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
Обед							
Икра кабачковая*	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	69
Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	30,2	92,08	7,08	7
Котлета рыбная любительская	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,62	22
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,48	32
Капуста тушеная	180	3,82	8,06	8,374	143,64	20,34	18
Компот из смеси сухофруктов	180	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
Итого за прием	810	45,11	17,4	75,314	625,2	29,79	
Полдник							
Булочка «Молочная»	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,2	38
Молоко кипяченое	200	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
Итого за прием	250	10,6	9,5	41,1	293,1	1,1	
Итого за день	1587	93,86	58,65	188,53	1660,0	42,22	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	52
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	18,93	98,35	0,59	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	0,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	447	19,33	20,55	65,34	687,27	1,49	
Второй завтрак							
Печенье/вафля/пряник*	25	1,88	2,95	18,73	42	0	63
Итого за прием	25	1,88	2,95	18,73	42		
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	71
Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,9	8
Запеканка картофельная с печенью	180	16,98	16,70	14,56	301,88	8,7	16
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	76
Компот из изюма	180	0,94		24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Итого за прием	710	35,26	21,17	75,26	670,62	25,26	
Полдник							
Блинчики с джемом*	85	6,24	8,1	34,31	234	1,03	12
Какао с молоком сгущенным	180	0,04	5,76	20,13	152,84	0,97	54
Итого за прием	265	5,58	13,86	62,43	386,84	3,03	
Итого за день	1447	62,05	58,53	221,76	1786,73	29,78	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	5,33	8,80	18,11	216,44	0,9	49
Чай с лимоном/с сахаром*	180	0,04	0	12,13	47	2	63
Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	159,3	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	537	15,74	13,43	59,47	475,1	2,9	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,08	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	67
Суп - рассольник	200	7,62	5,06	10,93	104,00	7,54	2
Биточек мясной	70	10,30	4,14	3,81	87,54	0	11
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	21
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0	76
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,9	58
Итого за прием	710	33,404	25,72	77,01	659,68	26,6	
Полдник							
Яйцо отварное/Омлет натуральный	40/130	5,1	5,6	0,3	63	0	36/27
Пастила/зефир****	25	0,16	0,025	20,95	6,25	0,35	41
Кисель	200	0	0	18	60	0	55
Итого за прием	265	5,26	5,625	39,25	129,25	0,35	
Итого за день	1672	54,484	44,935	191,93	1308,97	33,05	

* Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	26
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	13,81	6,62	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	437	24,9	20,47	76,9	461,17	6,76	
Второй завтрак							
Вафля/пряник*	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	40
Итого за прием	50	2,75	3,25	17,45	105	0,30	
Обед							
Овощи натуральные свежие или соленые*	60	0,48	0,07	1,5	8,4	6	85
Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	10
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	0,019	0	29
Котлета или биточек рыбный*	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	23
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	20,56	83,25	0,13	59
Итого за прием	650	20,19	14,23	93,53	372,669	24,82	
Полдник							
Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	43
Молоко	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	62
Итого за прием	260	9,6	6,27	52,74	307,1	0,93	
Итого за день	1397	57,44	44,22	240,62	1245,93	32,81	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	12,1	46
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	447	24,48	24,81	70,89	595,1	13,07	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	44
Итого за прием	90	0,4	0,4	8,8	42,3	9	
Обед							
Салат из зеленого горошка консервированного*	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	73
Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	104	12,0	6
Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	24
Компот из изюма	180	0,94	4,25	24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Итого за прием	690	22,48	19,82	82,94	568,7	39,35	
Полдник							
Суфле творожное*	150	21,89	16,03	22,6	321	0,23	34
Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,13	31
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	66
Итого за прием	380	26,53	21,71	42,49	486,16	0,95	
Итого за день	1607	73,89	66,74	205,12	1692,26	62,37	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	20
Чай с лимоном/с сахаром*	180	0,04	0	12,13	13,81	6,62	64
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	47	2	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	387	35,86	23,74	63,64	485,17	8,98	
Второй завтрак							
Пастила/зефир**	25	0,16	0,025	20,95	6,25	0,35	41
Итого за прием	25	0,16	0,025	20,95	6,25	0,35	
Обед							
Салат ранней моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,96	70
Суп гречневый	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	23
Жаркое по домашнему	200	19,7	15,0	13,65	269	4,72	15
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	25	58
Итого за прием	680	33,02	24,56	70,75	634,57	52,32	
Полдник							
Булочка с изюмом	80	6,24	4,89	43,08	241,16	0	39
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	62
Итого за прием	260	10,36	9,73	62,43	371,97	6,62	
Итого за день	1352	79,40	68,055	217,77	1497,82	68,27	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	0,29	48
Какао с молоком сгущенным	180	1,5	1,9	14,2	83,3	0,9	54
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,15	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	447	16,51	14,6	72,06	480,18	1,19	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Салат из свеклы отварной*	60	0,81	2,76	3,51	42,12	1,14	71
Суп картофельный с клецками	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	57
Капуста тушеная с мясом (курой)*	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	17
Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	4,25	24,26	96,70	0,72	59
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	76
Итого за прием	630	28,18	20,73	79,55	600,94	22,36	
Полдник							
Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82,0	0,26	30
Кисель	180	0	0	8,98	107,1	0	55
Итого за прием	250	11,11	3,82	11,22	231,22	0,26	
Итого за день	1547	57,41	41,34	177,05	1343,82	5,79	
Итого за весь период		693,841	568,31	2118,12	15655,40	356,33	
Среднее значение за период		69,38	56,83	211,81	1565,54	35,63	

Соотношение основных пищевых веществ (17,7%; 32,6%; 55%.)

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов