

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	200	18,60	33,10	3,51	386,20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	570	23,5	35,15	48,47	609,4
ДЕНЬ №1 ОБЕД						
52	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25
309	Сосиска отварная с соусом томатным (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,40
342	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	840	28	31,34	99,29	829,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	51,5	66,49	147,76	1438,83
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК						
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,2	15,38	95,76	572,2
ДЕНЬ2 ОБЕД						
77	Пюре из овощей с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10
б/н	Чай из бульона на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25
210	Пюре из картофеля	280	23,63	14,69	49,95	427,39
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Сосиска (белая)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1060	29,35	30,91	107,96	788,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2470	80,85	97,40	253,72	1360,68
Итого за 3 дня:						
		3920	104,3	15,1	244,4	401,9

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						
ДЕНЬ 5 ОБЕД						
52	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	280	19,67	47,18	26,46	612,78
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржачой	30	1,4	0,47	7,8	42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	890	26,32	58,49	73,87	932,27
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ						
	ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК	1480	46,62	79,87	153,63	1531,47
173	Каши вязкая молочная пшеница	300	10,3	15,9	18,6	511,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
6/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						
	ДЕНЬ 6 ОБЕД	550	18,13	20,7	58,31	761,9
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
255	Печенье по-строгановски	100	15,60	11,30	3,52	171,00
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржачой	20	0,90	0,30	5,20	28,00
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ						
	ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК	1420	50,91	47,84	169,89	1555
302	Рис отварной	100	4,25	0,44	11,2	151,94
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6

312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	860	19,9	28,14	96,76	761,76
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1410	43,37	50,77	180,63	1398,4
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
6/п	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,63	14,69	49,95	427,39
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб пшенич	40	1,86	0,65	10,40	56,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	870	30,19	22,24	93,35	778,69
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1510	41,49	36,77	174,56	1280,27
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
311	Батон нарезной	250	16,8	19,8	32,9	418
338	Фрукты в ассортименте	40	3	1,16	20,30	105,6
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	100	0,4	0,4	9,8	47
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50
06	Рассольник про. Пармезаномаслом растительн. Сыр. Олив.	750	2,87	4,25	12,09	141,75
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	100	3,78	0,84	7,7	105,10
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	201	10,12	7,80	20,21	292,50
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					1000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					2000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					3000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					4000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					5000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					6000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					7000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					8000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					9000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					10000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					11000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					12000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					13000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					14000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					15000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					16000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					17000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					18000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					19000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					20000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					21000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					22000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					23000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					24000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					25000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					26000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					27000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					28000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					29000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					30000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					31000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					32000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					33000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					34000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					35000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					36000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					37000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					38000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					39000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					40000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					41000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					42000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					43000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					44000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					45000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					46000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					47000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					48000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					49000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					50000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					51000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					52000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					53000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					54000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					55000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					56000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					57000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					58000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					59000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					60000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					61000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					62000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					63000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					64000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					65000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					66000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					67000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					68000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					69000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					70000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					71000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					72000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					73000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					74000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					75000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					76000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					77000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					78000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					79000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					80000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					81000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					82000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					83000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					84000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					85000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					86000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					87000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					88000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					89000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					90000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					91000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					92000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					93000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					94000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					95000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					96000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					97000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					98000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					99000
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ					100000

ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1460	50,65	50,29	170,92	1385,87
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК						
183	Каша гречневая молочная	300	11,79	17,52	65,4	466,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6
6/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	18,71	21,46	103,49	699,55
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329	100	7,56	12,14	6,85	168,04
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	23,07	31,28	132,53	799,51
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1390	41,78	52,74	236,02	1499,06