



Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	19.8	134	0.0
394	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70	0.98
	Итого	340	7.8	14.3	44.8	340	1.0
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68	11.0
276	Жаркое по-домашнему	150	15.6	1.9	16.4	154	7.3
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	495	20.7	6.0	56.5	377	18.6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/15	5.2	4.8	27.9	176	0.1
400	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Итого	275	10.8	11.2	37.3	294	10.1
	ВСЕГО	1210	41.9	34.0	149.6	1088	30.6

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.8	16.1	108	0.0
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2
	Итого	350	7.7	10.6	57.7	357	1.7
2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104	0.9
Обед							
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3.6	4.5	12.6	105	10.0
276/2015	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
315	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.4	168	0.0
ТТК 206	Напиток клюквенный	150	0.15	-	18.58	77	1.8
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	590	16.8	18.9	90.3	587	13.2
Уплотнённый полдник							
252	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
318	Яйцо вареное	120	2.3	3.5	18.4	114	16.8
399	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	355	5.2	7.7	44.8	269	23.0
	ВСЕГО	1405	32.4	39.7	210.4	1317	38.8

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
237	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	340	6.3	13.8	42.6	322	1.2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	150	3.3	3.2	9.8	81	3.5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127	0.2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.8	4.9	29.6	189	0.0
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	520	21.9	15.1	81.0	552	4.0
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5.1	5.9	15.3	136	0.2
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Итого	375	6.7	8.9	34.9	248	0.2
	ВСЕГО	1345	37.9	41.9	169.2	1213	6.1

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	14.3	114	0.0
394	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70	0.98
	Итого	345	9.5	14.0	39.2	322	1.1
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Обед						
	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5.2	6.6	7.7	111	1.8
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	495	10.1	10.8	44.4	312	9.3
	Уплотнённый полдник						
255	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56	9.4
399	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	265	5.2	13.1	44.5	312	9.4
	ВСЕГО	1205	27.7	40.4	139.1	1025	20.9

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4.7	6.6	22.4	167	1.3
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2
	Итого	340	9.9	17.0	49.8	392	2.5
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Итого	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными консервами	150	6.9	6.7	11.5	134	7.3
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9.6	8.7	10.0	157	0.5
137	Вермишель отварная	120	4.4	3.6	21.2	135	0.0
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	460	24.1	19.4	77.4	581	8.1
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10.7	8.7	20.4	190	0.2
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
ТТК 22	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	320	15.7	13.2	37.8	319	12.3
	ВСЕГО	1270	50.4	49.6	180.2	1355	25.9

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109	0.0
394	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70	0.98
	Итого	340	5.9	13.5	41.9	315	1.0
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
Обед							
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0.7	4.6	10.5	89	4.6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7.7	6.2	1.6	93	0.0
317	Вермишель отварная	120	4.4	3.6	21.2	135	0.0
372	Кисель витаминизированный	150	0	0	12.96	52	18
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	525	15.6	14.8	64.2	455	22.6
Уплотнённый полдник							
154	Рагу из овощей	120	1.4	4.5	8.9	82	6.6
454	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
399	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	325	5.4	14.4	47.5	338	6.6
	ВСЕГО	1290	29.5	45.2	164.6	1185	31.1

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6.8	8.0	26.4	204	1.4
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2
	Итого	355	12.1	14.8	68.0	453	3.1
	2-й завтрак						
	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7.6	3.9	20.4	147	4.1
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	465	12.8	8.0	63.0	372	10.6
	Уплотнённый полдник						
230	Вермишель молочная	150	1.9	0.2	13.7	64	0.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	10.1	41	1.4
	Итого	334	3.9	9.6	41.1	263	1.4
	ВСЕГО	1264	31.7	36.4	182.7	1179	15.8

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.8	16.1	108	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	340	7.1	13.8	41.8	321	1.2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3.8	1.6	26.4	135	0.3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22.1	6.3	27.8	333	2.8
372	Кисель витаминизированный	150	0	0	12.96	52	18
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	525	28.7	8.3	85.1	606	21.1
	Уплотнённый полдник						
321	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
71/2015	Салат из зелёного горошка	30	0.8	2.1	3.9	38	6.3
399	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	285	10.3	12.5	26.6	260	6.5
	ВСЕГО	1250	49.1	37.1	164.6	1266	29.8

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
237	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	14.3	114	0.0
394	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.0	10.6	70	0.98
	Итого	345	9.5	14.0	39.2	322	1.1
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104	0.9
Обед							
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6.2	3.6	24.7	156	0.6
271/2015	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9.8	13.6	10.3	201	35.1
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	575	19.1	17.6	69.8	512	36.0
Уплотнённый полдник							
298	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14.0	11.0	22.7	246	0.3
466	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
393	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Итого	332	14.4	11.4	39.5	318	10.3
	ВСЕГО	1362	45.8	45.5	166.1	1256	48.3

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	19.8	134	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	340	8.16	14.57	45.46	347	1.2
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Итого	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68	11.0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.9	4.9	30.9	195	0.0
ТТК 206	Напиток клюквенный	150	0.15	-	18.58	77	1.8
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	555	19.1	18.7	84.5	577	14.2
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15.2	5.0	2.1	114	0.6
71/2015	Салат из зелёного горошка	30	0.8	2.1	3.9	38	6.3
399	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	285	18.0	7.6	27.3	250	7.0
	ВСЕГО	1330	46.1	40.9	172.5	1237	25.3
	Общее		392.5	410.6	1698.9	12121	272.5
	среднее в день		39.3	41.1	169.9	1212	27.3