

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230/5	9,06	7,48	52,06	301,93	6,56	168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,83	9,4	15,2	163,25	0,11	3
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	1,3	1,3	14	92	1	395
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		470	16,19	18,18	81,26	557,18	7,67	-
Обед								
	Рассольник домашний	250	2,07	5,09	14,77	113,25	1,04	76
	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	5	-
	Рагу из овощей	50	1,38	1,6	10,3	57,24	23,31	63,5
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Шницель рыбный	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	239
	Пюре картофельное	50	1,01	1,74	6,01	54,3	6,2	110,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	111,2	0,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		812	20,92	16,08	129,34	780,01	36,83	-
Полдник-	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	136,6	2	399
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Сырники из творога	120	17,85	15,0	19,5	280,17	0,56	231
	Сгущенное молоко	15	1,0	1,7	10,92	60,28	0	-
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		335	24,65	21,7	40,02	448,45	3,16	-
Итого за первый день		1817	61,76	56,06	260,63	1922,24	48,99	-


Директор Динаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:2								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,33	5,81	19,99	181,5	1	93
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	118,8	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,83	9,4	15,2	163,25	0,11	3
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		505	16,83	18,4	51,01	463,55	2,54	-
Обед								
	Суп с рыбными фрикадельками	250/25	7,04	3,23	15,27	114,57	16,31	45
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	6	7,6	2,47	164,8	0,08	278
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,1	168	17,95	321
	Свежий помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	--
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		877	24,43	19,33	102,82	882,79	40,78	-
Полдник	Банан	100	14,12	20,9	42,52	86,4	9	368
Ужин	Оладьи	100	9,16	14,66	49,5	366	1,58	1046/488
	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	49,74	0,01	351
	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	0,04	0	12,13	47	2	393
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		449	10,4	15,66	64,03	462,74	3,59	-
Итого за второй день		1831	67,78	74,29	60,38	1895,48	55,91	-

Директор  Динаева, Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:3								
Завтрак								
	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	200/5	3,5	5,1	15,16	118,5	2,0	93/1
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	1,3	1,3	14	92	1	395
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/10/15	5,83	9,4	15,2	216,22	0,11	3
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		440	10,63	16,8	44,36	426,72	3,11	-
Обед								
	Лапша домашняя	250	5,23	5,25	6,34	168,47	10,75	1066/218
	Плов с курицей	100/50	14,4	12,4	112,8	342,5	9,7	646
	Горошек зеленый с термической обработкой	60	3	0,12	4,98	33	66	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		760	40,21	10,47	100,15	746,1	39,49	-
Полдник	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	136,6	2	399
Ужин	Ряженка	200	5,42	5,98	7,47	110,13	0	-
	Овощной пудинг	200	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	469
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		600	10,97	15,71	51,09	424,43	2,27	-
Итого за третий день		1800,00	61,81	42,98	195,60	1597,25	44,87	


Директор Динаева.Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:4								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (рис)	250	5,76	6,63	18,28	395,78	1,17	235
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	951
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	4,36	14,6	204	0	1
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		470	9,36	12,29	46,88	691,78	2,17	-
Обед								
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	4	1,8	9,3	96,8	11,8	63
	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	2,29	276
	Свежий помидор	60	1,1	0,2	3,8	2,4	25	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		860	40,21	10,47	100,15	746,1	39,49	-
Полдник	Банан	150	14,12	20,9	42,52	86,4	9,0	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Оладьи	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0,09	447
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		472	24,87	30,61	88,35	425,17	11,73	-
Итого за четвертый день	X	1802	74,44	53,37	235,38	2098,43	53,39	-

Директор  Дудаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.




Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:5								
Завтрак								
	Омлет натуральный с сыром	100/8,5	18,02	25,02	4,48	312,5	0,98	215
	икра кабачковая (заводская)	100	0,9	3,5	5,78	119	7,2	53
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	4,36	14,6	204	0	1
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		428,5	24,89	36,07	40,68	742,5	9,61	-
Обед								
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,30	4,47	17,003	116,7	1,4	9
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	110,6	18,3	132
	Колбасные изделия отварные (сосиска)	1шт./65	7,41	9,56	0,78	182	0	275
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		787	20,59	22,89	93,4	836,52	20,14	-
Полдник								
	Йогурт питьевой	200	5,42	5,98	7,47	110,13	1,6	401
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,7	44,00	10,00	
Ужин								
	Пудинг из творога запеченный	100	16,3	9,87	19,78	243,38	0,2	265
	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	49,74	0,01	351
	Чай с сахаром	180/12	0,48	0	23,8	111,2	0,4	393
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		622	23,9	17,35	66,15	558,45	12,21	-
Итого за пятый день		1837,5	69,38	76,31	200,23	2137,47	41,96	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д. блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:7								
Завтрак								
	Запеканка творожная	200	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	237
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/10/ 15	5,83	9,4	15,2	216,22	0,11	3
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Какао на молоке	180	4,23	3,88	19,86	195,6	2,11	959
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		457,00	29,94	32,18	78,54	932,44	2,8	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,25	1,5	15,25	273,25	3	82
	Макароны отварные с маслом	100/5	3,5	2,5	22,7	338	0	205
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354
	Куры отварные (порционно)	80	13,4	14,87	0,37	188,9	2,06	59
	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	5	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		825	25,73	23,53	107,64	1241,05	10,52	-
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
	Вафли (заводские)	1шт.	0,6	0,7	15,5	70,8	0	-
Ужин								
	Чай с сахаром и молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,65	945
	Овощной пудинг	200	3,54	6,57	27,87	185,0	0,64	460
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		600	10,74	13,27	66,47	419,8	3,89	-
Итого за день		1882	66,41	68,98	252,65	2593,29	17,21	-

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова.Ф.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День:8								
Завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	200/5	4,16	5,6	19,56	144	1,46	168
	Какао на молоке	180	4,23	3,88	19,86	195,6	2,11	959
	Бутерброд с маслом и с сыром	30/10/15	5,83	9,4	15,2	216,22	0,11	3
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		440	14,22	18,88	54,62	555,82	3,68	-
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,53	4,4	30,9	133,25	7,6	81
	Суфле из кур	100	19,8	22,7	4,6	301	0,4	51
	Свекла, тушенная с томатом	100	1,37	6,89	10,01	105,07	12,7	36
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
	Свежий помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		840	32,21	40,11	113,73	974,62	27,16	-
Полдник								
	Кефир с сахаром	200/5	5,42	5,98	7,47	110,13	1,6	401
	Вафли заводские	1шт./20г	0,6	0,7	15,5	70,8	0	-
Ужин								
	Кекс «Волжский»	100	6,4	20,6	59,8	420	0	--
	Чай с сахаром и лимоном	200/13/6	0,04	0	12,13	47	2	393
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		544	6,04	20,6	71,93	467	2	-
Итого за восьмой день		1824	51,47	65,61	201,95	1749,97	28,44	-

Директор Динаева.Т.А.

Медсестра

Кочкарова .Ф.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День: 9								
Завтрак								
	Макароны запеченные с сыром	200/11,6/6	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207
	Чай с сахаром	200/12	0,48	0	23,8	111,2	0,4	393
	Бутерброд с маслом	40/10	2,3	4,36	14,6	204	0	1
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		482,6	10,66	13,19	74,28	574,2	0,59	-
Обед								
	Суп картофельный с клецками	200/13/30	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	85/120
	Котлета рыбная паровая	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	257
	Рагу из овощей	50	1,38	1,6	10,3	57,24	23,31	63
	Пюре картофельное	100	1,01	1,74	6,01	43,40	6,2	109
	Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,6	14	5	-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		833	23,73	15,84	120,96	807,34	40,64	-
Полдник	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	44	10	368
Ужин	Плов с сухофруктами	200	2,96	4,83	36,64	192,78	0,23	146
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		500	13,06	10,73	83,54	344,78	12,83	-
Итого за девятый день		1815,6	47,45	39,76	278,78	1726,32	54,06	-


Директор Динаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова Ф.М.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День: 10								
Завтрак								
	Каша молочная с крупой вязкая (геркулесовая)	200/3	6,35	8,51	21,86	187	1,95	235
	Кофейный напиток злаковый с молоком	200	1,3	1,3	14	92	1	951
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	5,83	9,4	15,2	216,22	0,11	3
Итого объем пищи (в граммах 400-550)		465	13,48	19,21	51,06	495,22	3,06	-
Обед								
	Борщ вегетарианский со сметаной (мелко шинкованный)	250/10	4,8	3,15	25,7	173,6	40,6	59
	Сметана с термической обработкой	22	0,28	2,2	0,38	45,32	0,04	354
	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	348
	Биточки из говядины	100	23,77	20	0,38	208	0,91	96
	Каша гречневая с маслом	150/5	4,5	6,4	21,9	263	0	165
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	111,2	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	0	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	188,0	0	-
Итого объем пищи (в граммах 600-800)		882	41,62	34,7	116,55	1102,82	42,34	-
Полдник	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	136,6	2	399
Ужин	Гребешок из дрожжевого теста	80	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	417
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого объем пищи (в граммах 250-350)		480	11,6	9,85	49,2	427,9	4,86	-
Итого за десятидневный день		1827	66,7	63,76	216,81	2025,94	50,26	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра

Кочкарова.Ф.М.