

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2001	93	Каша «Дружба»	250	8,19	10,41	43,86	301
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	100	8	1,6	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
Итого за прием пищи:			560	16,4	20,31	106,92	674
Обед							
2004	511	Салат из свеклы	100	11,6	10,6	10,3	130
2004	132	Рассольник со сметаной	300	3,6	5,4	24,12	162
2004	511	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	170,6
2004	437	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4,0	132
2004	638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	40,7	24,57	129,42	928,6
Полдник							
2004	733	Оладьи	150	11,1	13,8	58,35	306
		Сок	200	1,0	-	21,2	88
Итого за прием пищи:			350	12,1	13,8	79,55	388,6
1 Ужин							
2004	515	Зеленый горошек	100	0,02	0,04	0,02	92
2004	489	Рагу из курицы	330	15,1	21,2	2,0	330
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			680	18,62	22,04	34,52	571
2 Ужин							
		Кефир	200	4,0	2,4	5,6	136
Итого за прием пищи:			200	4,0	2,4	5,6	136
Всего за день:				91,82	83,12	356,01	2698,2

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	311	Каше пшенная	250	5,2	10	32,75	252
2001	257	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	132
		Хлеб пшеничный	100	8	1,6	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
Итого за прием пищи:			560	15,22	22,29	106,49	699
Обед							
2004	576	Овощная нарезка	100	1,25	-	-	20
2004	134	Суп с макаронными изделиями	300	2,7	8,4	12,2	133
2004	520	Картофельное пюре	200	4,1	11,0	29,0	252
2001	143	Котлета мясная	100	14,2	6,4	13,0	213
2008	441	Компот из кураги	200	4,2	0,9	34	92,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	33,75	28,3	129,7	920,4
Полдник							
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
2004	793	Ватрушка с творогом	150	5,8	4,9	44,1	350
Итого за прием пищи:			350	6	4,9	69,1	408
1 Ужин							
2004	71	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124
2004	297	Греча отварная	200	6,0	16,8	30,2	150
2004	462	Тефтели мясные	100	9,6	8,5	8,5	151
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	14	72,8
Итого за прием пищи:			640	19,8	36,2	74,5	555,8
2 Ужин							
		Молоко	220	6,5	7,5	10,9	135
Итого за прием пищи:			220	6,5	7,5	10,9	135
Всего за день:				81,27	99,19	390,66	2718,2

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	366	Творожная запеканка	200	26,75	21,75	41,5	426
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:			550	31,35	22,95	90,3	650
Обед							
2004	43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
2004	110	Борщ со сметаной	300	13,7	11,1	19,7	235
2004	436	Макароны отварные	200	4,1	1,1	58	252
2004	423	Бефстроганов из печени	100	11,1	23,9	1,6	158
2004	631	Компот из свежих плодов	200	-	-	11,9	109
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			950	33,6	42	117,6	933
Полдник							
		Сок	200	1,0	-	21,2	88
2008	467	Булочка домашняя	150	6,4	12,6	86	308
Итого за прием пищи:			350	7,4	12,6	107,2	396
1 Ужин							
2004	576	Салат из соленых огурцов	100	1,25	-	2,35	22,5
2004	451	Жаркое по Домашнему	300	18,8	5,73	6,91	244
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			700	27,55	7,33	67,16	534,5
2 Ужин							
		Молочный коктейль	200	5	5,6	18,8	142
Итого за прием пищи:			200	5	5,6	18,8	142
Всего за день:				104,9	90,48	401,06	2655,5

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	Каша геркулесовая	200	3,4	2,4	14,8	185
2004	694	Какао с молоком	200	5,8	4,9	21,2	154
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
2008	14	Сыр	20	4,6	5,8	0,8	72
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			580	18,7	30,6	68,5	645
Обед							
2004	46	Салат из моркови	100	1	4,8	0,5	28,8
2004	137/112	Суп с фрикадельками и сметаной	300	11,7	8,2	22,8	210
2004	518	Картофель отварной	200	4	8,2	32,4	221
2001	143	Котлета рыбная	100	12,7	8,8	15,2	195,3
2004	638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	37,3	31,6	143,8	989,1
Полдник							
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
2004	746	Пирожок с капустой	150	10,2	14,85	57,3	373,5
Итого за прием пищи:			350	10,4	14,85	72,3	431,5
1 Ужин							
2008	62	Салат «Дальневосточный» из морской капусты	100	1	4,8	1,6	50
2004	511	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	170,6
2004	377	Рыба жареная	120	21,6	18,72	5,5	277,2
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за прием пищи:			620	26,5	23,79	40,2	555,8
2 Ужин							
		Кефир	200	4,0	2,4	5,6	136
Итого за прием пищи:			200	4,0	2,4	5,6	136
Всего за день:				96,9	103,2	330,4	2757,4

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	516	Макароны с сыром	220	11,8	6,6	40,8	268
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	100	8	1,4	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за прием пищи:			630	20,91	16,7	111,96	684
Обед							
2004	40	Салат «Витаминный»	100	1,2	3,3	11,7	182
2004	124	Щи со свежей капустой и сметаной	300	2,7	6,2	12,7	118
2004	511	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	170,6
2008	287	Тефтели из печени	100	25,2	12,2	12,8	285,3
2004	639	Компот из изюма	200	0,5	-	31,5	104
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			950	36,6	49,5	104,3	950,9
Полдник							
2008	464	Сдоба обыкновенная	150	10,6	1,8	75,8	361,1
2004	685	Чай с сахаром	200	0,20	-	15	58
Итого за прием пищи:			350	10,8	1,8	90,8	419,1
1 Ужин							
2004	513	Нарезка овощная	100	1,25	-	-	20
2004	520	Картофельное пюре	200	4,0	6,6	18,4	180
2001	143	Котлета мясная	100	14,2	6,4	13,0	213
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			650	22,95	13,84	63,92	562
2 Ужин							
		Молоко	220	6,5	7,5	10,9	135
Итого за прием пищи:			220	6,5	7,5	10,9	135
Всего за день:				97,76	89,34	381,88	2751

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		Каша рисовая	250	4,16	5,04	33,52	246
2004	694	Какао с молоком	200	5,8	4,9	21,2	154
		Хлеб пшеничный	100	8	1,4	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
2008	14	Сыр	20	4,6	5,8	0,8	72
Итого за прием пищи:			580	18,57	24,84	79,58	668
Обед							
2004	71	Винегрет	100	2,0	0,3	8,2	131
2004	181	Суп рыбный со сметаной	300	10,7	7,4	22,2	133
2004	516	Макароны отварные	200	4,1	13	29	252
2004	437	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132
2004	640	Кисель	200	1,36	-	29,07	116
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	39,36	28,8	133,97	973,1
Полдник							
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
2004	793	Кекс «Столичный»	160	9,1	11	67,2	344
Итого за прием пищи:			360	9,3	11	82,2	402
1 Ужин							
2004	511	Салат из свеклы	100	11,6	10,6	10,3	130
2004	541	Рагу овощное	200	5,58	-	33,89	228
2004	498	Котлета куриная	100	6,8	12,5	9,4	130
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,58	58
Итого за прием пищи:			600	24,18	23,1	68,59	546
2 Ужин							
		Молочный коктейль	200	5	5,6	18,8	142
Итого за прием пищи:			200	5	5,6	18,8	142
Всего за день:				96,41	93,34	383,14	2731,1

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	340	Омлет	220	27,4	30,8	3,2	236,5
2001	257	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	132
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
		Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за прием пищи:			580	35,01	50,99	74,05	660,5
Обед							
2004	43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
2004	139	Суп гороховый со сметаной	300	8,0	8,6	26	210
2004	520	Картофельное пюре	200	4,5	6,8	11,7	112
2001	143	Котлета мясная	100	14,2	6,4	13	213
2004	638	Компот из сухофруктов	200	-	-	28,3	113,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	35,4	28,5	129,4	946,4
Полдник							
2008	467	Булочка сдобная	150	6,4	12,6	86	308
		Сок	200	1,0	-	21,2	88
Итого за прием пищи:			350	7,4	12,6	107,2	396
1 Ужин							
2004	576	Салат из соленых огурцов	100	1,25	-	3,75	22,5
2004	451	Жаркое по домашнему	280	18,8	5,73	9,6	341,6
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			630	24,45	6,53	49,66	541,1
2 Ужин							
		Кефир	200	4,0	2,4	5,6	136
Итого за прием пищи:			200	4,0	2,4	5,6	136
Всего за день:				106,26	101,02	368,6	2680

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	362	Сырники творожные	200	31,7	18,7	10,0	340,3
2004	694	Какао с молоком	200	5,8	4,9	21,2	154
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8/	24	119
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:			550	42,3	24,6	62,7	651,3
Обед							
2004	20	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	182
2004	132	Рассольник со сметаной	300	3,6	5,4	24,13	162
2004	511	Рис отварной	200	3,7	0,27	18,1	170,6
2004	437	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4,0	132
2004	638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			1000	30,3	17,07	130,83	980,6
Полдник							
2004	733	Оладьи	150	11,1	13,8	58,35	306
		Сок	200	1,0	-	21,2	88
Итого за прием пищи:			350	12,1	13,8	79,55	388,6
1 Ужин							
2004	515	Зеленый горошек	100	0,02	0,04	0,02	92
2004	489	Рагу из куры	280	15,1	21,2	2,0	280
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			630	19,32	22,04	41,02	549
2 Ужин							
		Молоко	220	6,5	7,5	10,9	135
Итого за прием пищи:			220	6,5	7,5	10,9	135
Всего за день:				110,52	85,01	325	2704,5

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2001	93	Каша «Дружба»	250	8,19	10,41	43,86	301
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	100	8	1,6	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
Итого за прием пищи:			560	16,4	20,31	106,92	674
Обед							
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
2004	135	Суп овощной со сметаной	300	9,1	11,2	14,8	205,2
2004	516	Макароны отварные	200	4,1	13,0	29	252
2004	468	Оладьи из печени	100	19,8	17,1	6,9	259
2004	638	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			950	37,8	42,3	107,7	974,2
Полдник							
		Сок	200	1,0	-	21,2	88
2004	793	Кекс «Столичный»	150	8,60	10,4	78	323
Итого за прием пищи:			350	9,6	10,4	99,2	411
1 Ужин							
2004	518	Картофельное пюре	230	5	7,8	13,45	128,8
2004	143	Котлета рыбная	120	21,6	18,72	5,5	277,2
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			600	30,1	27,32	51,45	555
2 Ужин							
		Молочный коктейль	200	5	5,6	18,8	142
Итого за прием пищи:			200	5	5,6	18,8	142
Всего за день:				98,9	105,93	384,07	2756,2

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	Каша геркулесовая	220	3,4	2,4	14,8	185
2004	257	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	132
		Хлеб пшеничный	100	8	1,6	48	238
2004	96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
2008	14	Сыр	20	4,6	5,8	0,8	72
Итого за прием пищи:			550	18,51	20,49	89,31	704
Обед							
2004	25	Салат «Степной»	100	2,8	8,6	65	105
2004	134	Суп с макаронными изделиями	300	2,7	8,4	12,2	133
2001	160	Голубцы «ленивые»	280	24,49	24,97	18,4	395
2004	639	Компот из изюма	200	0,5	-	31,5	104
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
		Хлеб пшеничный	50	4,0	0,8	24	119
Итого за прием пищи:			980	37,79	43,57	168,6	947
Полдник							
		Ватрушка с творогом	150	5,8	4,9	44,1	350
2004	685	Чай	200	0,2	-	15	58
Итого за прием пищи:			350	6,0	4,9	59,1	408
1 Ужин							
2004	576	Овощная нарезка	100	1,25	-	-	20
2004	478	Запеканка картофельная с сердцем	280	26,2	22,4	39	380,8
2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	17,5	91
Итого за прием пищи:			630	30,95	23,2	71,5	549,8
2 Ужин							
		Кефир	200	4,0	2,4	5,6	136
Итого за прием пищи:			200	4,0	2,4	5,6	136
Всего за день:				97,25	94,56	394,11	2744,8