

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
т натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
шек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
	20	3,2	5,32	0	60,68	15
о сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	III
о за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	

ОБЕД

г "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
ольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
троганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	250
тварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
от из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	111
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	111
о за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15	444
о с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
о за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25	
о за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93	

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
--------------------------------	-------	------------------	-------------------------------	-------------

порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ЗАВТРАК					
110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
160	11,58	14,90	39,72	339,30	219
30	3,05	0,4	0,84	19,16	ПП
200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
500	15,27	15,84	67	471,64	
ОБЕД					
60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
200	3,40	4,08	15,82	113,60	478
180	17,32	20,29	70,19	531,65	291
200	0,66	0,08	20,1	83,76	349
30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
700	26,87	27,45	117,25	822,53	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Чай с повидлом	100	11,33	11,85	36,05	296,17	422
Пот из свежих ягод	200	0,2	0	14,2	57,60	685
Чай за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Пот за день:	1500	53,67	55,14	234,5	1647,94	

4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Чай молочная с гречневой крупой и п/ф (с повидлом или джемом или молоком с сахаром)	200	7,5	10	23,12	212,48	173
	70	4,23	5,38	29,35	182,74	728/1
	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП

сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	500	15,01	15,8	67,01	470,28	
ОБЕД						
1 г из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
ольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21	95
офельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68	146
ели	90	12,2	8,45	7,92	156,53	278
пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
руктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	740	26,94	27,55	117,25	822,7	
ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
пка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52	424
ть	200	0,2	0	18,3	74,00	
о за прием пищи:	300	11,5	11,85	50,25	352,52	
ого за день:	1540	53,45	55,2	234,51	1645,5	
ПЯТНИЦА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
ы и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
ники с картофелем пром.производства со	180	11,20	14,86	40,00	338,54	423
нным соусом	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
пшеничный	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
сахаром	510	15,00	15,80	67,28	471,32	
о за прием пищи:						
ОБЕД						
ная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
	200	5,37	9,20	24,64	202,84	83
п	90	10,25	9,75	8,7	163,55	260
гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302

пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
от из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
о за прием пищи:	740	26,55	27,49	117,27	822,69	

Подлик

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
жюльен с повидлом	100	10,8	11,85	31,95	277,65	424
фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
о за прием пищи:	300	11	11,85	50,25	351,65	
о за день:	1550	52,55	55,14	234,8	1645,66	

ПОНЕДЕЛЬНИК

6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет с ягодами свежие и молочная пшеница со сливочное пшеничный сахаром	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
	160	11,2	9,63	39,82	290,75	205
	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,08	15,82	67,23	471,62	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
суп из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
гречневый	200	6,25	7,86	28,39	209,30	112
пшеница запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
картонные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
о за прием пищи:	740	26,68	27,55	117,10	823,07	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пюре из дрожжевого теста	100	10,53	11,85	30,75	269,77	410
Пюре	200	0,8	0	19,5	81,20	
Пюре за прием пищи:	300,00	11,33	11,85	50,25	350,97	
Пюре за день:	1540	53,09	55,22	234,58	1645,66	

ВТОРНИК

7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Пюре из ягод свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
	160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
	10	3,26	3,2	0	41,84	15
	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Пюре пшеничный с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45	

ОБЕД

Пюре "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Пюре картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40	64
Пюре припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68	227
Пюре отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Пюре пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Пюре ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Пюре из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Пюре за прием пищи:	740	26,88	27,42	117,17	822,98	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пюре в тесте	100	5,5	5,75	36,35	217,45	444
Пюре с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Пюре за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	351,55	

о за день:	1540,00	53,69	55,20	234,03	1645,98
------------	---------	-------	-------	--------	---------

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
1 молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42	175
ы п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
т из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47	88
мени пром.производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87	395
ют из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
о за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
чка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77	426
фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
о за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
о за день:	1500,00	52,60	55,08	235,43	1647,84	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

9

прием пищи, наименование блюда

порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ЗАВТРАК					
180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
20	3,2	5,32	0	60,68	15
10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
500	15,4	15,8	67	470,03	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
60		0,75	0,4	2,35	16,00	20
200		8,98	12,92	24,96	252,04	113
200		13,44	13,69	70,76	460,01	291
20		2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
20		0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
200		0,12	0,02	13,7	55,46	377
700		26,25	27,63	117,16	822,31	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
100		11,23	11,85	34,15	288,17	422
200		0,3	0	16,1	65,60	389
300		11,53	11,85	50,25	353,77	
1500,00		53,18	55,28	234,41	1646,11	

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ЗАВТРАК						
ты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
роны с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06	516
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
т из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57	45
фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68	478
вые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
от из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
о за прием пищи:	700	26,85	27,41	117,22	822,97	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
чка со сгущенным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53	
ль	200	0,8	0	19,5	81,20	
о за прием пищи:	300	11,27	11,85	50,5	353,73	
о за день:	1500,00	53,17	54,86	235,28	1647,54	