

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Булочка домашняя	60	1,90	8,90	7,70	119	тк
	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	70	8,43	6,17	6,71	115,115	388
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Компот из черносслива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	49,08	39,71	124,03	1037,03	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ОБЕД	Булочка Российская	100	1,90	8,90	7,70	119	тк
	Котлеты припущенные из куры	90	14,16	13,22	9,17	208,71	105
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	9
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	24,74	23,38	83,08	640,41	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ОБЕД	Булочка маковая	80	1,90	8,90	7,70	119	68
	Курица в соусе томатном	80	16,69	20,50	2,06	259,48	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	31,21	37,45	76,49	768,81	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	Ватрушки с повидлом	100	6,43	2,92	39,21	208,02	540
	Плов из отварного мяса свинины	200	13,56	27,08	42,42	468,04	40
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	26,64	30,48	163,58	1038,06	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	15,42	3,28	9,91	127,32	96
	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Пирожок с яблоком	60	1,90	8,90	7,70	119	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	39,78	26,28	56,25	613,12	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ОБЕД	Крендель сахарный	60	1,90	8,90	7,70	119	тк
	Котлеты припущенные из куры	80	16,69	20,50	2,06	259,48	405
	Каша гречневая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	237
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	30,79	36,40	75,39	753,89	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Фрикадельки из мяса свинины, тушеные в соусе	90	8,50	19,00	7,40	233,09	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	9
	Булочка домашняя	60	1,90	8,90	7,70	119	68
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,87	29,17	87,84	693,99	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	80	8,00	5,46	46,40	266,2	175
	Омлет натуральный	180	12,60	20,30	3,50	239,7	1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Булочка российская	100	4,63	4,18	36,88	201,05	567
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	27,47	30,30	107,04	801,35	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	Запеканка рисовая с творогом	200	13,40	15,40	47,20	384	2/5
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Булочка с маком	80	3,76	5,78	28,99	181,65	565
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	21,94	23,66	123,45	797,85	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Горошек зеленый	15	0,85	0,89	1,97	20,44	1/1
	Зразы Верх-Исетские в соусе	90	9,18	19,26	16,60	274,32	376
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Булочка с повидлом	80	1,90	8,90	7,70	119	тк68
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	17,65	35,46	78,71	703,93	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
	Гуляш из отварного мяса курицы	100	20,61	25,31	2,55	320,36	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237
	Булочка с корицей	60	4,96	2,47	28,94	157,82	566/1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	40,06	35,95	112,15	934,31	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
	Котлеты припущенные из кури	90	14,16	13,22	9,17	208,71	43
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Крендель сахарный	60	1,90	8,90	7,70	119	тк
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	35,15	34,15	62,78	692,31	