

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	13,32	77,63	259,30	1,3	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	101,0	0,17	379
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,98	14,75	518,05	0,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,66	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55		
Итого за Завтрак			26,84	32,67	115,33	827,51		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2	102
	Гречка	30	3,6	0,6	18,9	94,5		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,98	11,62	75,48	462,23		171
	Кисель "Витшока"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,66	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
Итого за Обед			40,12	53,08	225,73	1363,97	22	
			Итого за день 223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронный изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Сок красный свежий	20	0,18	1,64	1,48	16,9	0,9	326
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,5	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8		
	Итого за Завтрак		22,85	30,68	66,5	823,47		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,6	10,68	82,02
	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	358		268,04
	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	21,48	143
	Напиток из плодов шиповника	40	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,66	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		23,66	37,02	133,42	605,48		
			Итого за день 223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с яблоком/	180	16,28	18,74	33,55	388,57	2,28	163,03
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76		438
Итого за Завтрак			26,94	30,94	124,94	871,53		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	16,5	103,03
	Витонки (свинина)	100	13,6	25,4	28,3	358		268,03
	Рис притушенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	3,26	205
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,66	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		27,76	37,37	154,17	1058,08		
			Итого за день 223,48 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,28		235
	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	21,84	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,05	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,66	19,2	98	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	746,48	24,39	
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	216,99	8,39	96,02
	Плов из баранины-цыплят	280	27,18	31,59	87,93	700,99	6,1	291
	Кисель "Витшока"	200	0,1	0,04	24	95	20	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед		36,71	38,35	188,3	1151,18	20	
			Итого за день 223,48 рубля					

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова