

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

| Прием пищи                 | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                         |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ | 200/10         | 0,47                 | 11,57 | 42,82  | 290,33                               | *         | 173            |
|                            | Кофейный напиток с молоком              | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,06  | 101                                  | 1,3       | 379            |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,8                  | 0,48  | 14,84  | 64,2                                 | 0,03      |                |
|                            | Хлеб ржаной                             | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,06   | 42,8                                 |           |                |
|                            | Фрукт свежий                            | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,8   | 84                                   |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                        |                | 23,54                | 30,09 | 112,64 | 792,18                               |           |                |
|                            | Обед.                                   |                |                      |       |        |                                      |           |                |
| Обед.                      | Суп картофельный с бобовыми             | 250            | 5,5                  | 9     | 66,13  | 219                                  | 2,2       | 102            |
|                            | Гречка                                  | 20             | 2,4                  | 0,4   | 12,6   | 63                                   |           | 371            |
|                            | Гуляш свиная                            | 50/50          | 12,09                | 29,81 | 4,59   | 323,24                               | 2         | 280            |
|                            | Каша гречневая рассычатая (2 вариант)   | 180            | 13,66                | 11,62 | 75,48  | 462,23                               |           | 171            |
|                            | Соки фруктовые и ягодные                | 200            | 1                    | 0,2   | 24,4   | 101,0                                | 20        | 389            |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                             | 20             | 0,95                 | 0,6   | 9,06   | 42,8                                 |           |                |
| Итого за Обед.             |                                         |                | 38,3                 | 52,35 | 207,58 | 1280,87                              | 2         |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                         |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                 |                | Б                    | Ж     | У     |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Зразы рубленые (свин.)                          | 100            | 11,72                | 22,72 | 16,58 | 317,18                               | 1,32      | 274            |
|                            | Макаронные изделия отварные                     | 180            | 6,59                 | 5,4   | 31,68 | 272,99                               |           | 309            |
|                            | Чай с лимоном                                   | 200/7          | 0,21                 | 0,03  | 16    | 65                                   | 2,83      | 377            |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 20             | 1,43                 | 0,9   | 14,84 | 64,2                                 |           |                |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 20             | 1,8                  | 0,48  | 9,6   | 48                                   | 0,03      |                |
| Итого за Завтрак           |                                                 |                | 21,55                | 29,53 | 88,8  | 787,37                               |           |                |
| Обед.                      | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10         | 1,73                 | 4,68  | 19,3  | 127,8                                | 10,68     | 82,02          |
|                            | Азу по-татарски (свинина)                       | 280            | 18,49                | 10,01 | 5,2   | 188,84                               | 1         | 637            |
|                            | Кисель                                          | 200            | 0,1                  | 0,04  | 30,12 | 121                                  | 3         | 352            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84 | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                  |                | 24,15                | 16,55 | 83,66 | 573,84                               | 4         |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                                 |                |                      |       |       |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

СРЕДА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом              | 250/10         | 20,69                | 25,38 | 58,3   | 388                                  |           | 173            |
|                            | Булочка домашняя                                     | 100            | 7,32                 | 8,52  | 56,4   | 312,32                               |           | 424            |
|                            | Чай с молоком                                        | 200            | 1,4                  | 1,6   | 17,7   | 91                                   | 1,33      | 378            |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Хлеб пшеничный                                       | 20             | 1,8                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,03      |                |
|                            | Фрукт свежий                                         | 1              | 0,8                  | 0,8   | 19,8   | 84                                   |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                                     |                | 33,24                | 35,68 | 179,54 | 985,52                               |           |                |
| Обед.                      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10         | 7,6                  | 4,93  | 21,51  | 138                                  | 158,01    | 88,02          |
|                            | Каша Царская с курой                                 | 280            | 84,56                | 52,84 | 28,2   | 927,72                               | 7         |                |
|                            | Компот из яблок                                      | 200            | 0,46                 | 0,14  | 33,12  | 132                                  |           | 348            |
|                            | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                       |                | 96,45                | 59,49 | 112,17 | 1333,92                              | 7         |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                                      |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи                 | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                             |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Тиффли 2-й вариант (свин.)                  | 70/35          | 8,12                 | 18,78 | 13,53  | 260,17                               | 1,07      | 279            |
|                            | Пюре картофельное                           | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                               | 21,84     | 312            |
|                            | Чай с сахаром                               | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                   | 0,03      | 376            |
|                            | Булочка с маком                             | 50             | 3,66                 | 3,26  | 28,2   | 156,16                               |           | 424            |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                            |                | 19,48                | 29,84 | 144,57 | 885,95                               |           |                |
| Обед.                      | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10         | 5,8                  | 5,1   | 47,93  | 218,09                               | 8,39      | 66,02          |
|                            | Плов (свин.)                                | 240            | 26,4                 | 27,01 | 41,65  | 515,18                               | 2,05      | 265            |
|                            | Компот из яблок (заморожен)                 | 200            | 0,46                 | 0,14  | 35,29  | 143,8                                | 0,6       | 388,08         |
|                            | Хлеб пшеничный                              | 50             | 4                    | 1,2   | 24     | 120                                  | 0,08      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 50             | 2,38                 | 1,5   | 24,9   | 107                                  |           |                |
| Итого за Обед.             |                                             |                | 39,06                | 34,95 | 173,74 | 1104,97                              |           |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                             |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                     |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Котлеты, биточки, шницели (свинина) | 100            | 13,6                 | 25,4  | 26,3   | 356                                  |           | 268            |
|                            | Каша гречневая рассычатая с овощами | 180            | 10,99                | 8,2   | 45,37  | 350,38                               | 2,7       | 44             |
|                            | Компот из смеси сухофруктов         | 200            | 0,08                 | 0,08  | 29     | 108                                  | 1,49      | 349            |
|                            | Грибник с пивидлом                  | 50             | 2,8                  | 1,08  | 23,6   | 115,34                               |           | 406            |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 25             | 2                    | 0,6   | 12     | 60                                   | 0,04      |                |
|                            | Хлеб ржаной                         | 25             | 1,19                 | 0,75  | 12,45  | 53,5                                 |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                     |                | 30,64                | 36,09 | 148,72 | 1043,22                              | 1         |                |
| Обед.                      | Суп из овощей на курином бульоне    | 250/10         | 1,51                 | 4,75  | 8,72   | 90,72                                | 9,88      | 69,02          |
|                            | Печень по-строгановски              | 50/50          | 40,61                | 32,81 | 9,36   | 462,5                                | 1         | 255            |
|                            | Макаронные изделия отварные         | 180            | 6,59                 | 5,4   | 31,68  | 272,99                               |           | 309            |
|                            | Чай с сахаром                       | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15     | 60                                   | 0,03      | 378            |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                         | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Обед.                      |                | 52,64                | 44,64 | 84,1   | 1022,41                              |           |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                     |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Рацион: 5-11\_ДОВ3\_В.Салда\_

СУББОТА

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                                 |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |           |                |
| Завтрак                    | Каша вязкая молочная (из пшена и риса)          | 250/10         | 5,99                 | 6,66  | 31,73  | 281,38                               |           | 175            |
|                            | "Дружба" с маслом                               | 30             | 7,92                 | 7,98  |        | 103,08                               | 0,24      | 15             |
|                            | Кофейный напиток с молоком                      | 200            | 3,17                 | 2,68  | 15,06  | 101                                  | 1,3       | 379            |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Завтрак                                |                | 20,91                | 19,24 | 77,03  | 621,66                               |           |                |
| Обед.                      | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10         | 1,73                 | 4,68  | 19,3   | 127,8                                | 10,68     | 82,02          |
|                            | Зразы рубленые (свин.)                          | 100            | 11,72                | 22,72 | 16,58  | 317,18                               | 1,32      | 274            |
|                            | Пюре картофельное                               | 180            | 3,77                 | 6,12  | 58,5   | 273,02                               | 21,84     | 312            |
|                            | Компот из яблок (заморожен)                     | 200            | 0,46                 | 0,14  | 35,29  | 143,8                                | 0,6       | 388,08         |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,05      |                |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30             | 1,43                 | 0,9   | 14,84  | 64,2                                 |           |                |
|                            | Итого за Обед.                                  |                | 21,73                | 35,48 | 158,98 | 908                                  |           |                |
| Итого за день 223,48 рубля |                                                 |                |                      |       |        |                                      |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова