



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочно-овсяная из пшеницы с маслом	200/10	11,57	42,82	290,33			173
	Батончик Виталад	100	0,99	7,28	39,92			13 030,06
	Напиток "Витощка Лайт"	200	0,06	0,18	72			352,03
	Хлеб пшеничный	40	0,96	19,2	96		0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43			
Итого за Завтрак			14,88	14,54	104,73	575,25	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76	102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	0,96	19,2	96		0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43			
Итого за Обед.			35,49	49,16	184,62	1177,23	2	
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	28,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Компот из облепихи	200	0,2	0,1	29,9	113		54,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,99	27,17	91,26	734,85	28	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Щицели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,04
	Рагу из овощей	150	2,52	3,95	15,35	98,07	17,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		20,67	32,51	119,21	803,49		
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залепа из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	15,5
	Молоко густое	20	1,44	6	11,2	98	0,2	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
Итого за Завтрак			15,82	20,14	115,89	689,43		
Обед.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Биточек (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,03
	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	2,72	205
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		24,04	32,83	136,18	926,2		
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32	0,9	235
	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Завтрак		9,61	13,2	115,46	618,84		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	6,78	96,02
	Плов с куриным филе в/у	240	23,31	27,08	74,6	600,84	7,8	291,01
	Кисель "Витощка"	200			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	66		
	Итого за Обед.		31,66	32,82	166,65	1010,72	20	
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,26	284
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	80	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		31,83	35,39	141,31	993,84	1	
Итого за день 261,89 рублей								