

Рацион: 1-4_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	200/10	9,47	0,54	42,82	290,33		173
	Батончик Виталад	1	0,54	0,98	7,28	39,92		13 030,06
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77		
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
	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	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 Обед.			33,28	48,27	181,45	1149,23	30	
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_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.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	1,19	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Кисель "Витощка"	200			24	95	20	352
	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			18,79	27,07	86,36	716,85	20	
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Азу по-татарски (свинина)	240	15,85	8,58	4,46	161,86	1	637
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	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		
			20,71	13,9	59,41	441,08	1	
Итого за Обед.								
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77		173
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55		
	Фрукт свежий	1	0,8		19,6	94		
Итого за Завтрак			22,5	24,37	111,24	623,77		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Каша "Царская" с филе кур. в/у	200	60,4	37,72	20,12	662,67		43 451
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
			72,91	44,2	114,53	1114,13	5	
Итого за Обед.								
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели 2-й вариант /свин./	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,92	279
	Гюле картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	18,2	312
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	3	1 044
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			13,24	22,4	96,47	610,92	3	
Итого за Завтрак								
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Плов с куриным филе. в/у	200	19,42	22,57	62,17	500,7	6,5	291,01
	Компот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
			28,26	28,89	164,92	955,49		
Итого за Обед.								
Итого за день 261,89 рублей								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4		268
	Каша гречневая рассыпчатая с	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	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		
			25,29	31,37	119,82	658,58	1	
Итого за Завтрак								
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	7,98	99,02
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	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		
			50,78	42,53	82,16	939,26		
Итого за Обед.								
Итого за день 261,89 рублей								