

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	36,8	172,8			102
	Гречки	20	2,4	12,8	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	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	68		
Итого за Обед.			34,05	48,77	161,23	1142,23	10,28	
Полдник	Булочка домашняя с помидкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55		424,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		9,19	8,13	75,76	417,55	21,3	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	6,16	82,04
	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49		309
	Напиток "Витоща Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Итого за Обед.		23,24	33,02	110,71	881,89	25	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	100	8,17	19	39,04	299,44		406
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		9,18	19,83	74,64	458,44		
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	6,06	88,04
	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44		268,04
	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	30,72	312
	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Обед.		27,14	36,67	159,33	984,9		
Полдник	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	20	
	Итого за Полдник		8,22	7,38	91	466,32	20,03	
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	6,01	291
	Компот из ягод (заморозка)	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		
	Итого за Обед.		28,3	28,86	164,89	955,52	22,64	
Полдник	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32		424
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		8,33	7,35	92	471,32		
Итого за день 241,52 рубль								

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	8,38	99,04
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19		171
	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		
	Итого за Обед.		56,98	47,9	119,01	1100,62		
Полдник	Крендель сахарный	100	0,06	0,12	0,52	3,36		415
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Итого за Полдник		0,86	0,92	43,24	189,86	20	
Итого за день 241,52 рубль								