

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	14,32	49,02	358,46		173
	Налиток "Витощка Лайт"	200	2,4	0,4	12,8	63		371
	Булочка домашняя с помидоркой	75	5,22	14,65	40,2	222,55		424,01
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,6	44		
Итого за Завтрак			20,3	20,29	135,58	770,01	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Гречка	20	2,4	0,4	12,8	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	76,48	462,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	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.		38,18	52,75	187,81	1286,47	12,59	
Итого за день			283,86 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
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Азу по-татарски (свинина) в/у	250	16,51	8,94	4,66	168,59	1	637
	Налиток "Витощка Лайт"	200	2,4	0,4	12,8	63		371
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.		24,15	16,22	65,88	576,39	26	
Итого за день			283,86 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	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35		438
	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	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Итого за Завтрак		33,04	34,49	151,36	887,35		
Обед.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6		268,04
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Компот из яблок	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.			31,31	41,93	183,03	1127,2		
Итого за день			283,86 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	Тяфтели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,9	30,52	146,42	895,93		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бойлер-шпилл в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	Итого за Обед.		36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89	
Итого за день			283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Яйца вареные	40	5,08	4,8	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Конфедель сахарный	50	0,03	0,06	0,26	1,88		415
	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			11,25	10,1	47	293,28		
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	76,48	462,23		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	66		
Итого за Обед.			60,08	51,1	136,33	1217,98		
Итого за день			283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	"Дружба" с маслом	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Фрукт свежий	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Чай с сахаром	200	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,9	14,94	66		
	Хлеб ржаной	30	10,73	9,44	95,68	573,39		
Итого за Завтрак			10,73	9,44	95,68	573,39		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Компот из ягод (заморожен)	200	0,68	0,14	35,26	143,6	0,6	388,06
	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.		24,71	15,39	126,47	733		
Итого за день			283,86 рубля					