

Рацион: 5-11\_ДОВЗ\_В.Салда



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	14,32	0,4	98,02	359,46		173
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Булочка домашняя с помидкой	75	5,32	4,63	40,2	223,55		424,01
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,3	20,29	136,58	770,01	25	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Грени	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	260
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,99	11,62	75,49	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		
<b>Итого за Обед</b>			38,18	52,75	187,81	1286,47	12,59	
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								

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			
<b>Завтрак</b>								
	Эрлзы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,98	272,99		309
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,87	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,65	31,9	86,13	782,87		
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,89	19,3	127,8	7,63	82,04
	Азу по-татарски (свинина) в/у	250	16,51	8,94	4,99	168,59	1	637
	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
<b>Итого за Обед</b>			24,15	16,22	85,88	576,39	26	
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								

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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,89	25,39	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			33,04	34,49	151,36	887,35		
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	89,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,84	28,93	391,6		266,04
	Пюре картофельное в/у	180	4,48	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Компот из изюма	200	0,49	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		
<b>Итого за Обед</b>			31,31	41,93	183,03	1127,2		
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								

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			
<b>Завтрак</b>								
	Тестели 2-й вариант (свин)	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Пюре картофельное в/у	180	4,48	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	3,68	3,26	28,2	156,18		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	30,52	146,42	895,93		
<b>Обед</b>								
	Распльник пеннградский на курином	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Булочка в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
<b>Итого за Обед</b>			36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89	
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								

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			
<b>Завтрак</b>								
	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	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Корвалл с сахаром	50	0,03	0,06	0,26	1,69		415
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
<b>Итого за Завтрак</b>			11,25	10,1	47	293,28		
<b>Обед</b>								
	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Пельмени по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассычатая (2 вариант)	180	13,99	11,62	75,49	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		
<b>Итого за Обед</b>			60,06	51,1	138,33	1217,88		
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								

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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса)	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	Сырники с маслом	1	0,8	0,8	19,6	94		
	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		
<b>Итого за Завтрак</b>			10,73	9,44	96,68	573,39		
<b>Обед</b>								
	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 корицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	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		
<b>Итого за Обед</b>			24,71	15,39	126,47	733		
<b>Итого за день 281,94 рубль</b>								