



Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_2см

04 октября 2021г. - 08 октября 2021г.								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед.	Суп картофельный с бобовыми	250	2,4	9	66,12	216	2,2	102
	Греники	20	2,4	2,4	12,6	63		371
	Печень по-строгановски	45/45	36,55	29,33	8,42	416,25	0,9	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18		171
	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	20	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
			60,67	50,28	201,3	1307,53		
Итого за Обед.								
Полдник	Хачапури с сыром	100	15,07	27,9	29,38	432,07	0,33	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	379
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
			23,32	35,18	45,62	595,87		
Итого за Полдник								
Итого за день 166 рублей								

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	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	8,63	82,02
	Рагу из птицы с овощами	240	12,69	11,85	15,36	219,28	11,44	289,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,04	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		17,96	17,28	90,66	579,8		
Полдник	Пицца домашняя	110	10,88	17,88	31,16	328,9	0,21	413,04
	Сок 0,2	1			23,12	92,5		
	Обыкновенное чудо	1	1,7	8	16,5	147		13 033
	Итого за Полдник		12,58	25,88	70,78	568,4		
Итого за день 166 рублей								

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.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,22	19,38	137,6	13,2	103,03
	Плов (свин.)	240	26,4	27,01	41,65	515,19	2,05	265
	Компот из ягод (заморожка)	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	64,2		
	Итого за Обед.		33,03	30,99	125,63	932,79		
Полдник	Пицца с сыром Школьная	100	12,13	13,13	38,49	322,78	0,49	412
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Боярушка	1	0,76	4,48	8,63	77,9		13 014
	Итого за Полдник		13,1	17,64	63,12	465,68	3,32	
Итого за день 166 рублей								

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	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	8,39	96,02
	Бигус с цыпленком-бройлером	240	9,49	8,42	9,38	151,28	6,08	292
	Кисель "Витощка"	200	0,1	0,04	30,12	121	3	352
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5		
	Итого за Обед.		18,78	15,03	114,28	616,77	3	
Полдник	Булочка дорожная	70	0,06	0,1	0,29	2,25		425
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108	1,49	349
	Итого за Полдник		0,92	0,96	48,89	204,25		
Итого за день 166 рублей								

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.	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	127,62	88,02
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2	0,06	295
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83		305
	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9	0,9	326
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2		
	Итого за Обед.		33,24	32,47	183,49	1037,39	1	
Полдник	Булочка с маком	110	8,05	7,16	62,04	343,54		424
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Запеканка из творога с морковью (2 вариант)	130/20	11,11	9,76	58,42	366,6	2,39	224
	Итого за Полдник		20,56	18,52	138,16	801,14		
Итого за день 166 рублей								