





Директор

бурир Р.В. 

Возрастная категория: **ДИ сах.д. с 12 лет и стар**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,6	4,19	27,41	240	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном (б/сах)	200	0,26	0,05	0,25	4	КП22279
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	21,32	118	ШК00129
Всего в Завтрак	550	21,91	26,84	101,98	742	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	4,27	16,83	188	КП22231
Капуста тушённая с морковью и куриным мясом	180	17,19	1,53	9,09	124	КП22284
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110	СД00006
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	75	6,08	10,5	31,97	178	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	805	26,33	16,75	94,2	682	
Всего в день	1 355	48,24	43,58	196,18	1 424	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	4,46	6,26	21,53	161	СД00049
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	21,32	118	ШК00129
Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	552	12,55	14,9	54,98	420	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	СД22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,17	5	15,5	200	КП22033
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни (б/сах)	200	0,3	0,1	10,3	43	СД00158
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	75	6,08	10,5	31,97	178	ШК00129
Всего в Обед	825	14,71	34,24	109,61	892	
Всего в день	1 377	27,26	49,14	164,6	1 312	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Каша "Дружба"	190	4,71	6,61	22,72	169	СД00049
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	21,32	118	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	550	9,2	14,05	53,78	380	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	14,57	14,57	42,4	270	КП22021
Напиток яблочный (б/сах)	200			17,6	67	СД00159
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	75	6,08	10,5	31,97	178	ШК00129
Всего в Обед	790	25,48	28,64	114,04	796	
Всего в день	1 340	34,69	42,69	167,82	1 176	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	100	11,1	10,87	29	265	КП22631
Чай (без сахара)	200			0,06	2	КП22277
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	50	4,05	7	21,32	118	ШК00129
Всего в Завтрак	500	18,65	24,76	70,5	540	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91	КП22048
Котлеты куриные с подливом овощным	100	10,8	10,24	16	211	КП22178
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,14	3,77	24,67	216	КП22173
Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	1	0,05	27,5	110	СД00006
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	75	6,08	10,5	31,97	178	ШК00129
Всего в Обед	805	23,66	29,11	111,1	806	
Всего в день	1 305	42,3	53,87	181,6	1 346	
Итого		394,83	497,51	1 768,06	13 166	
Среднее за период		39,48	49,75	176,81	1 317	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	34,01	53,72		