

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5,46	24,39	165,8	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8	1 110
	Итого за Завтрак	350	11,04	11,31	46,94	347,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов со свинойнй_@	160	3,35	9,92	14,65	161,9	543,02
	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0,02	27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	525	9,2	20,63	66,63	471,9	
Полдник	Сырники_@	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	220	4,4	3,6	24,4	150,8	
Итого за день		1 195	24,64	35,54	149,17	1038,8	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	7,19	14,12	46,27	362,3	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	3,8	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы @	160	18,52	16,69	18,62	262,8	1 021
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	18,5	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	525	24,44	22,9	46,33	460,3	
Полдник	Макаронник	50	2,05	1,42	12,17	69,7	1 159
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	210	2,9	1,75	29,02	143,5	
Итого за день		1 185	34,7	38,82	133,8	1017	

рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6,19	34,23	216,2	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
	Итого за Завтрак	350	9,96	9,86	58,1	375,6	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05	0,08	11,94	49,6	912
	Итого за Завтрак 2	100	0,05	0,08	11,94	49,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	20,72	89	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	505	15,57	20,45	60,32	516,3	
	Полдник						
	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,52	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
	Итого за Полдник	220	8,75	8,92	17,54	191,3	
Итого за день		1 175	34,33	39,31	147,9	1 132,8	

(лист 6)

рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5,17	21,64	152	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	10,85	9,79	48,19	332	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	3,83	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек домашний @	50	8,21	5,84	0,79	91,4	1 308,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21	0,02	27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	495	18,83	15,25	80,79	541,3	
Полдник	Булочка с посыпкой @ 75 гр.	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,29
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
	Итого за Полдник	225	10,28	11,85	48,68	282,8	
Итого за день		1 170	40,13	36,94	189,84	1 207	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6,21	25,43	194,1	883
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
		350	9,94	9,88	46,16	353,5	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
		100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	50	9,12	11,49	0,1	101,6	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
		495	19,31	21,23	67,94	505,3	
Итого за Обед							
Полдник	Блинчики @	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
		210	6,46	7,18	14,74	153,9	
Итого за Полдник							
Итого за день							
		1 155	36,11	38,69	138,64	1086	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	4,86	13,45	158,6	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	11,36	15,16	36,13	369,7	
Завтрак 2							
	Компот из яблок и изюма	100	0,07	0,07	9,87	41	933
Итого за Завтрак 2		100	0,07	0,07	9,87	41	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1,63	13,55	77,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65	0,08	3,9	20	943
	Тефтели мясные @	60	7,2	5,93		97,2	1 744
	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4,36	35,66	208,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
		515	22,63	13,97	85,51	566	
Итого за Обед							
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	0,62	0,9	0,87	14,1	892
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		220	1,47	1,23	17,72	87,9	
Итого за день		1 185	35,53	30,43	149,23	1064,6	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5,46	24,39	165,8	852
	Какао с молоком	150	3,68	3,75	15,06	142,5	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	12,47	12,88	51,95	422,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4,31	11,15	93,4	1 018
	Фигурки рыбные @	50	7,32	10,65	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Рис припущенный	110	2,64	2,93	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,07	18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		530	15,98	19,73	75,35	564	
Полдник							
	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,45	6,7	30	210	
Итого за день		1 180	35,9	39,31	168,5	1265,8	
Итого за период		11 760	349,69	371,33	1522,6	11224,8	
Среднее значение за период		1 176	35	37,1	152,3	1122,5	

Составил Бичу Александр

Утвердил _____