

Меню приготавливаемых блюд

возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П и щ в ы е в щ ства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	28,76	19,86	77,03	603,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	199,78	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	179,6	174
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	46,14	6,47	58,54	572,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	46,14	6,47	58,54	572,58	

День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,16	25,47	80,25	659,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	28,16	25,47	80,25	659,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,75	40,27	55,94	688,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	25,75	40,27	55,94	688,94	

День 5							
ЗАВТРАК	Капуста отварная с маслом	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	24,82	25,32	58,52	556,96	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	29,00	24,78	98,90	736,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		670	29,00	24,78	98,90	736,6	

День 7							
ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	163,8	258
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,66	14,17	68,08	549,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	23,66	14,17	68,08	549,6	
День 8							
ЗАВТРАК	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	35,46	27,72	83,28	725,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	35,46	27,72	83,28	725,94	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	250	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	35,67	34,90	88,60	790,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	35,67	34,90	88,60	790,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,70	37,75	66,66	710,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	25,70	37,75	66,66	710,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6100	303,12	256,71	735,80	6443,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		610	30,31	25,67	73,58	644,361	