

Примерные 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патиразовым питанием



1 день

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Масло сливочное №66	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96
Каша молочная манная, ячменка с маслом №311	250	7,0	7,7	42,5	267,1	311
Ябло пареное, запеченое №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337
Кавказ с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	2011
Итого за завтрак:	575	21,5	23,2	101,4	701,7	
11 Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Вареники с творогом №741	100	12,6	6,3	40,7	275,1	741
Чай с молоком, чай с сахаром (молоком) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378
Итого за завтрак:	450	14,9	8,2	72,3	430,2	
Обед						
Колбаса вареная	100	1,6	0,1	8,9	42,8	
Суп картофельный с говядиной (горох) №139	300	6,9	4,9	22,5	161,2	139
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	200/50	38,6	7,0	5,6	241,8	374
Картофель отварной с маслом №518	230	5,0	7,3	39,7	244,4	518
Компот из фруктов сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Хлеб пшеничный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	
Итого за обед:	1290	65,3	20,8	180,5	1172,5	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	2,2	0,8	30,6	139,7	338
Сок фруктовый (яблочно-апельсиновый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3	
Итого за полдник:	380	5,0	3,8	75,1	361,9	
Ужин						
Огурец соевый	100	1,6	0,1	8,9	42,8	
Фрукты свежие (яблоко) с соусом №460	150/50	20,7	34,2	22,4	483,2	460
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	300	7,5	5,9	45,1	262,0	516
Чай с сахаром, пареное, запеченое, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
Итого за ужин:	780	37,0	41,0	137,1	1065,5	
Всего за день:	1437	97,0	566,4	3731,8		

За первичностью



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Беззла, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	6,7	7,6	54,5	313,0	302	2004
Бульон с сыром №3	150/300	5,7	8,2	14,7	156,6	3	2004
Бульон с колбасой и/с №6	30/40	8,0	12,6	15,5	207,5	6	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	570	22,7	29,7	110,6	800,6		
И завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	341	2011
Пирожок печеный с капустой №738	100	6,7	6,9	34,0	228,6	738	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	2004
Итого за прием пищи:	450	8,2	7,2	62,5	360,7		
Обед							
Консервы овощные закусовые (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Суп из овощей №135	300	2,3	4,5	13,0	101,9	135	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	246,7	451	2004
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб пеклеварный	120	7,7	1,1	49,4	237,5		
Итого за прием пищи:	1140	37,9	36,9	174,9	1183,7		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Чай столовый №793	100	6,4	19,2	59,7	441,8	793	2004
Итого за прием пищи:	450	7,6	19,8	106,0	642,1		
Ужин							
Лепешки с творогом с соусом молочным (сладым) №208/596	300/50	27,6	18,8	73,5	578,0	208/596	2011/2004
Печенье	50	3,7	4,8	36,1	202,2		
Чай с сахаром и лимонном №686	200/158	0,3	0,0	15,2	63,0	686	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	693	36,7	24,0	158,8	1004,0		
Всего за день:		113,1	117,6	612,8	3991,1		

Зав. производством



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ расчет-туры	Сборник рецептур
		Безжира, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Мясо молотая свиная вякая с маслом №302	250	9,5	8,8	54,1	334,1	302		2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30710	2,3	7,5	14,7	155,0	1		2011
Сыр порционный №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97		2004
Чай с морозом или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378		2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9			
Итого за прием пищи:	550	21,0	23,5	105,6	718,3			
II Завтрак								
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338		2011
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,2	6,0	39,2	237,8	738		2004
Наливки из плодов шиповника ТТК №50	200	0,6	0,2	18,7	89,0	ТТК №50		
Итого за прием пищи:	450	7,4	6,8	72,2	395,2			
Обед								
Помидор соевый	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
Суп картофельный №133	300	3,0	3,0	23,1	132,9	133		2004
Котлеты рубленные из птицы №499	130	18,8	26,5	16,8	389,0	498		2004
Рагу овощное №541	250	5,1	10,5	28,2	238,5	541		2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
Хлеб пшеничный	70	3,1	0,4	34,0	160,8			
Хлеб пеклеваемый	120	7,7	1,1	49,4	237,5			
Итого за прием пищи:	1170	41,4	41,5	174,6	1241,7			
Полдник								
Фрукты свежие (банан) №338	150	2,2	0,8	30,6	139,7	338		2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707		2004
Панища (слобоа обыкновенная) №766	100	8,0	4,6	55,1	299,7	766		2004
Итого за прием пищи:	430	11,1	5,6	103,4	519,7			
Ужин								
Капустя тушеная	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
Рыба перелосная №371	200	37,7	2,1	0,7	173,6	371		2004
Рис отварной №511	200	5,0	7,0	52,2	291,5	511		2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Хлеб пшеничный	70	3,1	0,4	34,0	160,8			
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,4	16,5	79,2			
Итого за прием пищи:	810	52,0	10,0	129,0	817,4			
Дополнительное питание (к основному из приёмов пищи)								
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338		2011
Всего за день:		132,9	87,4	584,8	3 692,3			

Зав. производством



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Вязрак	Жиры, г			
Каши мангольци мясная жидкая с маслом №311	250	7,0	7,7	267,1	311	2004
Пюре картофельное с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	230,0	2	2004
Колбаса (порционные) №99	40	5,7	12,3	137,3	99	2004
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	141,1	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	68,9		
Итого за прием пищи:	600	21,2	30,5	844,4		
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	62,6	341	2011
Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	685	2004
Булочка Восточная (с маслом) №773	75	5,9	4,3	238,0	773	2004
Итого за прием пищи:	425	7,5	4,6	69,6	361,1	
Обед						
Отушен соевый	100	1,6	0,1	8,9		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300	2,2	4,5	10,3	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50	20,7	34,2	483,2	469	2004
Каши гречневая жидкая №302	250	7,5	7,7	33,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	ТТК №53	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0		
Хлеб пшеничный	120	7,7	1,1	49,4		
Итого за прием пищи:	1220	45,2	48,0	179,0	1333,1	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	338	2011
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	0,6	0,2	22,9	707	2004
Печенье	30	2,2	2,8	21,6		
Итого за прием пищи:	380	3,4	3,6	58,8	290,6	
Ужин						
Консервы овощные закусовые (пюре кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	101	2004
Макароник с печенью №479	300	28,6	21,9	71,2	479	2004
Чай с сахаром карамель №685	200	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0		
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5		
Итого за прием пищи:	710	38,2	31,3	144,2	1012,8	
Дополнительное питание (к основному приему пищи)						
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,0	0,2	19,6	707	2004
Всего за день:	115,5	118,0	574,0	83,4	3842,0	

Знак произво- **ИП. Батракова Ольга**
ИНН 344402051969
ГБОУ Волгоградский технический колледж
Волгоградская обл., Среднеахтунский р-н,
р.п. Средняя Ахтуба, ул. Кузнецкая-1, д. 32



Прием пищи, наименование блюда	5 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Консервы, овощные закусочные (икра кабачковая) №101 Омлет натуральный №340 Масло сливочное №96 Сыр поршнев №97 Кофейный напиток на молоке №692 Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004	
	270	27,0	37,5	5,2	467,7	340	2004	
	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004	
	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004	
	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004	
	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
	670	40,8	60,6	72,7	1 062,1			
	II Завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
	Варушка с творогом №741	100	12,6	6,3	40,7	275,1	741	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	450	13,3	6,9	71,7	413,0			
Обед								
Икра морковная №78 Суп из овощей №135 Горбуша (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К Каша пшенная вязкая №302 Кисель из повидла №647 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	100	2,6	7,9	12,8	134,8	78	2004	
	300	2,3	4,5	13,0	101,9	135	2004	
	130/50	19,0	24,2	21,4	378,6	461/363К	2004/2016	
	200	5,4	6,4	31,9	202,3	302	2004	
	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004	
	70	5,1	0,4	34,0	160,8		2004	
	120	7,7	1,1	49,4	237,5			
	1170	42,2	44,5	189,8	1 326,2			
	Полдник							
	Вареники: ленивые отварные с соусом молочным (сливкам) №218/596	200/50	32,0	17,5	38,2	445,7	218-596	2011/2004
Фрукты свежие (банан) №338	150	2,2	0,8	30,6	139,7	338	2011	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004	
Итого за прием пищи:	580	34,7	18,3	97,6	704,1			
Ужин								
Карпуста квашеная Пшеница, тушеная в соусе с овощами №488 Чай с сахаром, варенье, медом, повидлом №685 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	150	2,4	0,2	13,4	64,2			
	300	25,1	33,5	21,4	483,1	488	2004	
	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
	60	4,5	0,4	29,2	137,8			
	40	2,5	0,4	16,5	79,2			
	750	34,7	34,5	95,5	830,8			
Всего за день:	165,7	164,8	527,3	4 276,2				

Зав. производством



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,8	8,0	43,0	271,0	175	2011
Ябло вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Масло сливочное №66	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	23,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	575	19,8	21,8	103,3	688,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	341	2011
Варушка с творогом №74	100	12,6	6,3	40,7	275,1	741	2004
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	450	14,4	6,7	74,0	426,2		
Обед							
Помидор соленый	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300	6,9	4,9	22,5	161,2	139	2004
Жаркое по-домашнему №436	300	32,5	32,6	28,7	539,3	436	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,5	647	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб лежаный	120	7,7	1,1	49,4	237,5		
Итого за прием пищи:	1090	53,9	39,1	171,7	1 251,9		
Полдник							
Зареника лезвие отварное с соусом молочным (слизким) №218/596	200/50	32,0	17,5	38,2	445,7	218/596	2011/2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,5	68,4	338	2011
Соус фруктовый (лимонный) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Итого за прием пищи:	580	33,1	18,3	73,1	604,9		
Ужин							
Морковь отварная	150	2,4	0,2	13,4	64,2		
Птица тушенная в сметанном соусе №495	120/20	32,7	40,5	7,1	524,9	495	2004
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004
Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	910	45,8	48,8	105,1	1 043,3		
Всего за день:	167,0	134,7	134,7	527,2	4 014,3		

Зав. прикладством



Примечание, наименование блюда	Масса порции	Ишсовые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сторник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
9 день						
Сыр молочно-сливочный с выдержкой 18 месяцев №160	250	5,6	4,8	150,7	160	2004
Булгур с сыром №3	20/10/40	7,7	13,4	230,8	3	2004
Колбаса (порционная) №99	40	5,7	12,3	137,3	99	2004
Каша с молоком №382	200	3,8	24,5	141,1	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	68,0		
Итого за прием пищи:	590	25,0	33,7	728,8		
11 Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	68,4	338	2011
Печенье	30	2,2	2,8	121,3		
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	380	3,0	3,4	250,2		
Обед						
Икра морская №78	100	2,6	7,9	134,8	78	2004
Шницель из свиной котлеты с картофелем №124	300	2,2	4,5	90,8	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/30	20,7	34,2	483,2	469	2004
Рис отварной №511	200	5,0	7,0	291,5	511	2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	70	2,1	0,4	160,8		
Хлеб пшеничный	120	7,7	1,1	237,5		
Итого за прием пищи:	1170	43,4	55,2	1457,8		
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №538	150	2,2	0,8	139,7	338	2011
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,4	0,2	116,4	707	2004
Печенье	40	2,9	3,8	161,8		
Итого за прием пищи:	390	6,5	4,8	417,9		
Ужин						
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	42,8		
Рыба припущенная №371	200	37,7	2,1	173,6	371	2004
Картофель отварной с маслом №518	250	5,0	7,3	244,4	518	2004
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	69,5	ТТК №54	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	137,8		
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	98,9		
Итого за прием пищи:	860	52,1	10,3	767,0		
Всего за день:	1300	107,4	527,7	3621,7		

Зав. производством



10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каши молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,0	7,7	42,5	267,1	311	2004
Бутерброд с колбасой п/к №6	30/40	8,0	12,6	15,5	207,5	6	2004
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
Чай с сахаром и лимоном №685	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,0	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	603	22,8	26,2	92,7	700,1		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоки) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	341	2011
Пирожок печеный с картошкой №738	100	6,2	6,0	39,2	237,8	738	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	450	7,8	6,3	66,0	360,9		
Обед							
Огурец соленый	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
Суп из овощей №135	300	2,3	4,5	13,0	101,9	135	2004
Макароник с пшеном №479	300	28,6	21,9	71,2	596,9	479	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб пшеничный	120	7,7	1,1	49,4	237,5		
Итого за прием пищи:	1090	45,7	28,0	196,9	1 223,9		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоки) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	380	3,4	3,4	67,9	321,6		
Ужин							
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным (сладким) №224/596	300/50	36,7	32,8	78,2	760,2	224/596	2011/2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	50	3,8	2,3	27,8	151,0	766	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	720	49,0	35,9	175,6	1 231,4		
Всего за день:	128,7	99,8	599,1	3 837,9			

Зав. производством



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004	
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250	9,5	8,8	54,1	334,1	302	2004	
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011	
Коблебиный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9			
Итого за прием пищи:	575	22,6	22,8	114,5	753,1			
II Завтрак								
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011	
Пирожок печеный с капустой №738	100	6,7	34,0		228,6	738	2004	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Итого за прием пищи:	450	7,4	7,5	65,0	366,5			
Обед								
Помидор соленый	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300	3,4	3,1	24,1	138,1	140	2004	
Рыба тушеная в томате с овощами №374	200/90	39,3	10,8	10,1	298,1	374	2004	
Картофель отварной с маслом №518	250	5,0	7,3	39,7	244,4	518	2004	
Кашель из пшеницы №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004	
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Хлеб пеклеваный	120	7,7	1,1	49,4	237,5			
Итого за прием пищи:	1350	62,2	22,8	194,4	1232,0			
Полдник								
Фрукты свежие (банан) №338	150	2,2	0,8	30,6	139,7	338	2011	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
Булочка Восточная №773	100	7,6	5,3	58,2	317,2	773	2004	
Итого за прием пищи:	450	10,8	6,3	108,4	546,1			
Ужин								
Огурец соленый	150	2,4	0,2	13,4	64,2			
Жаркое по-домашнему №156	300	32,5	32,6	28,7	539,3	436	2004	
Чай с сахаром каркаде №683	200	0,2	0,0	15,0	60,5	683	2004	
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Итого за прием пищи:	720	40,2	33,2	91,1	824,8			
Дополнительное питание (к основному из приемов пищи)								
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004	
Всего за день:	143,2	92,6	573,4	3722,5				

Зав. производством



Примечание	Масса порции	Пшеничные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак	Жирн., г	Углеводы, г	Белки, г			
Суп: молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,1	161	2004	
Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	3	2004	
Бутерброд с колбасой и к. №6	30/40	8,0	12,6	15,5	207,5	6	2004	
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011	
Итого за прием пищи:	570	20,6	27,5	63,7	585,9			
II Завтрак								
Фрукты свежие (яблоки) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	341	2011	
Печенье	50	3,7	4,8	36,1	202,2			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004	
Итого за прием пищи:	400	5,3	5,1	62,9	325,3			
Обед								
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	134,8	78	2004	
Шп из свежей капусты с картофелем №124	300	2,2	4,5	10,3	90,8	124	2004	
Салатик Рабучка ТТК №34	100	13,8	18,1	15,6	279,8	ТТК №34		
Картофельное пюре с маслом №520	250	5,4	7,7	35,6	232,9	520	2004	
Коктейль из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Хлеб пшеничный	120	7,7	1,1	49,4	237,5			
Итого за прием пищи:	1140	36,9	39,8	171,9	1195,8			
Полдник								
Фрукты свежие (яблоки) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011	
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200	1,4	0,2	25,6	116,4	707	2004	
Булочка домашняя №769	100	7,3	11,4	58,9	373,7	769	2004	
Итого за прием пищи:	450	9,3	12,2	98,8	558,5			
Ужин								
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным (сливками) №315/596	300/50	18,2	14,8	96,8	594,2	315/596	2004	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54		
Кефир столовый №793	100	6,4	19,2	59,7	441,8	793	2004	
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Итого за прием пищи:	720	29,8	34,4	207,2	1266,3			
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)								
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
Всего за день:		101,9	119,0	604,5	3931,8			

Зав. производством