

Возрастная категория питающихся: 12 лет и старше

Неделя: /
День: /

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное 72,5% порциями	3	4	5	6	7	8
	Пудинг из творога с джемом (240/10)	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Чай с молоком	250	32,25	22,84	77,44	651	362-2004
	Хлеб пшеничный	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4гн-2022
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	620	38,33	32,59	125,07	953	43-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	100	1,57	4,64	12,46	84	5-24-1004
	Рыба запеченная с помидором (110/10)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
Обед	Картофельное пюре	120	11,43	13,10	10,47	176	ТК № Д/4
	Сок натуральный (персиковый) ⁶	200	4,30	6,90	26,40	186,00	54-1гн-2022
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб ржаной	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Ватрушка с повидлом	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Всего за день:	1160	38,6	35,94	199,36	1236	-
	Неделя: / День: /	1780	76,93	68,53	324,43	2188,42	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр Российский 50% порциями ¹	3	4	5	6	7	8
	Каша жидкая молотая с маслом сливочным (пшено) ²	30	6,96	8,86	0,00	108	15-2017
	Кофейный напиток с молоком	230	8,22	12,83	40,60	312	182-2017
	Хлеб пшеничный	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ¹	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Итого за рацион питания:	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	730	31,54	31,62	138,63	985,45	-
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
Обед	Оладьи из пшена (без соли)	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	Макаронные отварные с маслом сливочным	120	13,00	13,44	32,80	301	ТК № Д/7
	Компот из кураги	200	7,30	10,50	40,60	261	203-2017
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,10	15,70	66,9	54-2гн-2022
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье) ⁸	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Итого за рацион питания:	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Всего за день:	1025	41,1	42,64	177,58	1240	-
	Неделя: / День: /	1755	72,64	74,26	316,21	2225	-