



Каширин Н.Ю.

" 1902 " 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)-первая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с бобовыми горох	250	11,12	11,05	23,38	237,72	102
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Каша рассыпчатая	180	9,47	2,48	42,70	231,52	302
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	40,87	20,45	109,06	788,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	40,87	20,45	109,06	788,35	
День 2 (вторник)-первая неделя							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Котлеты домашние (с маслом)	100	17,74	11,48	8,27	204,58	271
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,17	32,07	97,68	846,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	34,17	32,07	97,68	846,42	

День 3 (среда)-первая неделя							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60	168,15	88
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
	Макаронные изделия отварные	180	8,19	3,73	50,17	266,62	309
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,82	24,04	276,72	871,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	45,82	24,04	276,72	871,79	
День 4 (четверг)-первая неделя							
ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	250	8,32	10,77	20,15	211,1	96
	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94	214,33	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Винегрет овощной	100	1,84	9,15	8,13	122,74	67
	Рыба с овощами	100	9,72	8,48	13,65	170,28	234/2
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,00	33,90	110,76	867,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	29,00	33,90	110,76	867,99	
День 5 (пятница)-первая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60	168,15	88
	Тефтели 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70	153,83	279
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,04	27,03	108,00	807,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	33,04	27,03	108,00	807,04	

День 6 (суббота)-первая неделя							
ОБЕД	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94	214,33	304
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	42,54	22,23	262,62	822,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	42,54	22,23	262,62	822,2	
День 7 (понедельник)-вторая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с бобовыми горох	250	11,12	11,05	23,38	237,72	102
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Каша рассыпчатая (пшенная с маслом)	180	7,34	4,30	42,30	237,62	171
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	38,74	22,27	108,66	794,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	38,74	22,27	108,66	794,45	
День 8 (вторник)-вторая неделя							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52
	Суп рисовый	250	8,20	11,15	22,35	222,98	98
	Тефтели 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70	153,83	279
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,57	28,50	115,73	847,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	32,57	28,50	115,73	847,8	

День 9 (среда)-вторая неделя							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,77	6,35	21,50	174,58	87
	Плов из птицы	280	19,85	13,86	43,51	379,04	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	33,62	24,01	276,43	822,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	33,62	24,01	276,43	822,27	
День 10 (четверг)-вторая неделя							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94	214,33	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Винегрет овощной	100	1,84	9,15	8,13	122,74	67
	Рыба с овощами	100	9,72	8,48	13,65	170,28	234/2
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,20	31,76	97,34	827,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	28,20	31,76	97,34	827,74	
День 11 (пятница)-вторая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60	168,15	88
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
	Картофель тушеный с курицей	280	24,75	10,42	30,27	314,16	292/5
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	38,22	24,80	95,41	756,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	38,22	24,80	95,41	756,36	
День 12 (суббота)-вторая неделя							
ОБЕД	Каша рассыпчатая (пшенная с маслом)	180	7,34	4,30	42,30	237,62	171
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,04	22,66	82,98	755,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	45,04	22,66	82,98	755,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		10960	441,83	313,72	1923,39	9897,9	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		913,33	36,82	26,14	160,28	824,83	