

		655,00		26,95	29,45	98,33	791,02
Обед							
131	Овощи по сезону	100	3	1,20		6,60	30,00
82	Борщ из свежей капусты на к/б с картофелем, сметаной	250/10	10,74	2,48	4,48	12,4	76,8
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	100/30	30,89	9,96	12,1	11,16	193,85
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,8	8,20	6,30	38,70	245,00
388	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		1050,00	69,95	28,14	25,08	118,36	796,85
	Итого за день	1705,00		55,09	54,53	216,69	1587,87

неделя: 2		день3:					
Завтрак							
294/505	Гуляш мясной из грудки	110	36,05	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароньы отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
686	Чай с сахаром лимоном	200	3,12	0,2	0	10,2	41
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	15	6,9	2,3	2,95	0	47
ПР	Батон нарезной	30	2,83	1,95	0,6	13,8	69
	йогурт	100	25	1	1	10	47,00
		615,00	96,14	21,81	26,57	75,83	612,72
Обед							
43	Овощи по сезону	50/50	3	0,96	3,06	4,14	48
108	гороховый суп на к/м бульоне	250	9	1,60	2,40	16,60	74,64
259	Жаркое по-домашнему с куриной грудки	200	29,18	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	3,2	1,4	13,1	82,2
			52,7				
		900,00		23,13	20,91	101,15	764,88
	Итого за день	1515,00		44,94	47,48	176,98	1377,60
неделя: 1		день4:					
Завтрак							
320	Запеканка из творога	150	37,5	18,00	13,60	34,20	206,00
ПР	Молоко сгущёное	20	2,3	1,30	1,40	10,20	59,60
ПР	Батон нарезной	40	2,83	1,95	0,6	13,8	69
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционно	15	6,9	2,3	2,95	0	47
382	Какао с молоком	200	14,71	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Сок фруктовый	100	25	0,4	0,4	9,8	47,00
		535,00		26,95	28,65	92,93	628,32
			96,14				
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	3	0,85	3,6	4,9	55,68
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/10	16,46	2,4	4,64	23,76	106,4
265	Плов из курицы	180/100	38,9	17,49	15,07	40,60	391,60
276	чай сладкий (или с лимоном)	200	3,12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		1000,00	67,24	26,44	25,21	122,26	812,88

	Итого за день	1485,00		53,39	53,86	215,19	1441,20

неделя: 1		день5:					
Завтрак							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	24,03	4,2	7,6	30,2	206,4
15	Сыр порционный	15	6,9	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
209	Яйцо варёное	40	7,8	5,1	4,6	0,3	63
580	Чай сладкий	200	3,12	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Батон нарезной	40	2,83	1,95	0,6	13,8	69
	йогурт	100	25	1	1	10	47,00
	Груша	98	19,56	0,4	0,4	11	42,00
		708,00	96,14	17,90	27,15	82,83	635,62
Обед							
88	Овощи по сезону	100	3	0,84	6,06	3,96	73,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,65	3,12	2,24	16	96,8
294/505	Гуляш мясной из грудки	110	29,13	11,76	11,02	13,40	199,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	5,4	3,1	5,4	20,3	141
631	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		1000,00		24,62	26,82	106,66	773,80
	Итого за день	1708,00	52,70	42,52	53,97	189,49	1409,42
неделя: 2		день6:					
Завтрак							
437/505	Тефтели мясные с соусом	100/10	60,41	11,9	18,5	10,3	255,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	13,8	8,69	6,30	39,40	245,00
686	Чай сладкий (или с лимоном)	200	5,3	0,2	0	10,2	41
15	Сыр порционный	15	6,9	3,45	4,45	0	54,5
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	2,83	1,95	0,6	13,8	69
		520,00	96,14	26,29	37,05	73,83	730,22
Обед							
484	Овощи по сезону	100	3	0,68	2,72	5,88	39,60
138	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	250	4,82	2,96	2,24	15,68	95,2
437/505	Тефтели мясные с соусом	100/20	24,16	11,90	18,50	10,30	255,00
139	Капуста тушёная	180	9,2	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,6	0,1	31,7	131

ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		990,00	52,70	25,54	29,76	98,46	778,00
	Итого за день	1510,00		51,83	66,81	172,29	1508,22

неделя: 2 день7:							
Завтрак							
210	Омлет натуральный	200	27,69	11,30	19,50	2,30	238,00
15	Сыр порционный	15	6,9	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	0,83	1,95	0,6	13,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	10,82	1,5	1,3	22,4	107
	Сок фруктовый	200	25	0	0	10	47
	Апельсин	100	18,0	0,94	0,2	8,1	36
		755,00	96,14	18,09	31,75	56,73	609,72
Обед							
212	Варенная свекла с растительным маслом	100	3,3	0,78	4,06	6,09	64,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	4,92	2,48	4,48	9,4	76,8
290	Птица туш-я с овощами	120	23,2	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,8	5,60	4,90	37,80	223,00
389	Компот из сухофруктов	200	5,76	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	3,2	1,4	13,1	82,2
		940,00		30,66	28,24	113,49	813,60
			52,70				
	Итого за день	1695,00		48,75	59,99	170,22	1423,32
неделя: 2 день8:							
Завтрак							
265	Плов с мясом	170/70	51,39	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
15	Сыр порционный	15	6,9	2,3	2,95	0	47
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
ПР	Батон нарезной	30	2,83	1,95	0,6	13,8	69
	йогурт	100	25	1	1	10	47,00
		595	96,14	20,25	24,85	79,63	634,72
Обед							
131	Овощи по сезону	100	3	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	250/30	10,81	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Рыба тушенная в томатном соусе	100/20	17,47	10,80	12,90	13,70	207,00
125	макаронны отварные	180	9,9	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,6	0,1	31,7	131

ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	3,2	1,4	13,1	82,2
		970,00		28,78	23,84	125,65	796,80
			52,70				
	Итого за день	1565,00		49,03	48,69	205,28	1431,52

неделя: 2		день9:					
Завтрак							
222	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	51,39	13,5	12,52	44,75	372
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционный	15	6,9	2,3	2,95	0	47
376	Чай с сахаром	200	3,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	2,83	1,95	0,6	13,8	69
ПР	батончик	50	25	0,4	0,4	9,8	47,00
			96,14				
		515		18,45	23,77	83,48	660,72
Обед							
484	Овощи по сезону	100	3	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	250	2,7	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	100/30	29	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Гороховое пюре	180	6,48	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Компот из сухофруктов	200	5,76	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	3,2	1,4	13,1	82,2
		1020,00		27,51	25,98	115,94	776,00
			52,70				
	Итого за день	1535,00		45,96	49,75	199,42	1436,72
неделя: 2		день10:					
Завтрак							
173	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	22,1	6,7	7,9	41,7	224
14	Масло сливочное/порциями/	10	6,9	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционный	15	6,9	2,3	2,95	0	47
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	2,83	1,95	0,6	13,8	69
	груша	167	33,45	0,4	0,4	11	42
209	Яйцо варёное	40	7,8	5,1	4,6	0,3	63
		710,00	96,14	19,45	26,15	91,73	644,72
Обед							
43	Овощи по сезону	100	3	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп из домашней лапши на к/м бульоне	250	4,9	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки туш-е в соусе	100/40	27,88	7,9	13,1	14,3	144
	Картофельное пюре	180	5,4	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Компот из сухофруктов	200	5,76	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,8	2,4	0,5	12	66

ПР	Хлеб ржаной	80	2,96	3,2	1,4	13,1	82,2
		1030,00		25,62	22,37	117,07	759,94
			52,70				
	Итого за день	1740,00		45,07	48,52	208,80	1404,66
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
	<i>Завтрак</i>	623,1		21,26	27,95	82,60	660,27
	<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>						28%
	<i>Обед</i>	786		27,06	25,96	112,40	791,34
	<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>						34%
	<i>Средняя всего за день</i>	1610,6		45,01	45,97	189,16	1343,53
	<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%</i>			58%	58%	56%	57%