

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша жидкая овсяная («Геркулес»)	150	3,98	6,38	21,31	150,75	-	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,99	32	0,02	391/392
	Бутерброд с маслом (сливочным)	37 (7/30)	2,43	5,38	14,59	117,22	-	1
2-й завтрак:								
	Апельсины*****	100	0,9	0,2	11,57	54	60	371
обед:								
	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	3,06	5,3	43	4,89	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200(175/25)	6,22	5,59	12,05	114,48	8,77	83/121
	Жаркое по- домашнему	160	14,81	16,54	15,16	269,71	6,18	276
	Компот из сушеных плодов (кураги и изюма)*	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,67	-	
полдник:								
	Оладьи с изюмом	115	7,63	7,04	51,18	299	0,39	448/449
	Сок (абрикосовый)**	150	0,75	-	19,05	79	6	0,9
Итого за первый день:			40,46	44,68	198,68	1336,55	87,48	
День 2								

завтрак:	Каша жидкая (гречнево- пшенная)	150	6,63	5,78	29,73	161,08	0,99	185
	Кофейный напиток	150	2,34	2,4	10,63	78,97	0,98	539
	Сыр порциями	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	-	
2-й завтрак:	Плоды свежие (яблоко)*****	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	5,02	40
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,97	7,7	10,33	131,16	8,26	57
	Плов из отварной говядины	160	17,59	18,01	27,76	343,46	1,36	244
	Напиток лимонный	150	0,08	0	18,15	69,75	4,08	699
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,67	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Запеканка из творога с соусом яблочным	100 (80/20)	14,22	11,28	17,74	220,54	0,41	237/362
	Йогурт***	160	8	5,12	5,6	100,48	0,96	401
	Зефир*****	15	0,1	-	12	48,38	-	
Итого за второй день:			62,44	57,76	181,62	1454,28	33,04	
День 3								
завтрак:	Каша жидкая (рисовая)	150	3,32	5,27	19,69	139,96	0,97	185
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	1,42	392
	Бутерброд с сыром	34	3,56	5,17	10,95	105,94	0,05	3
2-й завтрак:	Мандарин*****	100	0,8	0,2	7,5	35,15	38	371

обед:	Икра кабачковая*****	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	Суп крестьянский с крупой	150/5	4,36	6,04	8,77	106,81	5,82	134/106
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	7,32	10,18	6,28	111,47	0,17	281/352
	Капуста тушеная	150	3,1	5,26	14,14	112,65	25,74	336
	Компот из сушеных фруктов (смеси)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Рыба, запеченная в омлете	100	18	8,52	5,63	171,18	0,78	14,4
	Снежок***	160	4,32	5,12	17,28	132,48	1,44	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	
Итого за третий день:			49,01	49,17	147,6	1192,63	78,93	
День 4								
завтрак:	Каша с яблоками вариант 1 (пшеница)	150	6,16	7,26	29,1	196,39	1,09	180
	Какао с молоком	150	3,15	2,93	12,96	91,37	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	37 (7/30)	2,43	5,38	14,59	117,22	-	1
2-й завтрак:	Сок (яблочный)**	100	0,5	-	10,1	42,67	2	399
обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,75	1,88	3,69	34,7	4,41	34

	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне ****	150	4,55	5,15	10,29	105,85	5,13	82/107
	Птица тушеная в соусе с овощами (курица) *****	180	9,09	7,54	16,49	161	7,34	302/354
	Кисель из ягод свежих (клюквы)	150	0,07	0,03	19,61	78,9	1,37	378
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,67	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Сырники из творога	90/18	18,12	14,73	20,25	286,07	0,41	231
	Сок (вишневый) **	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого за четвертый день:			48,34	45,66	173,83	1281,81	34,98	
День 5								
завтрак:	Каша манная с яблоками	170	8	5,12	5,6	100,48	0,96	179
	Кофейный напиток	150	2,34	2,4	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	27,48	0,78	
2-й завтрак:	Апельсин *****	100	0,9	0,2	11,57	54	60	371
обед:	Салат из квашеной капусты	45	0,77	2,25	3,81	38,57	8,9	47
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,65	8,6	103,35	5,47	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом молочным (для подачи к блюду)	100	11,05	4,81	9,09	123,76	0,41	255/350
	Пюре картофельное с морковью	120	2,93	4,4	15,46	113,33	12,89	322

	Компот из сушеных плодов (кураги и изюма)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Запеканка капустная с соусом сметанным	120	4,75	5,98	14,61	131,01	21,73	162/331
	Печенье*****	12	0,9	1,18	8,93	50,04	-	
	Ряженка***	160	4,64	5,12	6,72	91,52	0,48	401
Итого за пятый день:			44,85	37,79	143,02	1057,26	113,83	
День 6								
завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	5,17	7,29	17,93	152,03	1,23	183
	Чай с молоком	160	2,37	2,61	12,72	83,89	1,07	391/394
	Бутерброд с сыром	34	3,56	5,17	10,95	105,94	0,05	3
2-й завтрак:	Мандарин*****	100	0,8	0,2	7,5	35,15	38	371
обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	45	1,3	2,78	3,62	44,69	4,19	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,74	5,59	4,85	89,36	12,69	67106
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	200	15,67	11,72	28,77	263,53	25,14	298/354
	Компот из сушеных фруктов (смеси)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	

полдник:	Запеканка из творога с соусом яблочным	100 (80/20)	14,22	11,28	17,74	220,54	0,41	237/362
	Йогурт ***	160	8	5,12	5,6	100,48	0,96	401
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	-	
Итого за шестой день:			59,22	52,44	159,83	1320,33	84,97	
День 7								
завтрак:	Макаронны, запеченные с яйцом	152	7,7	6,91	22,98	186,77	0,33	204/208
	Какао с молоком	150	3,15	2,93	12,96	91,37	1,2	397
	Бутерброд с маслом (сливочным)	37 (7/30)	2,43	5,38	14,59	117,22	-	1
2 завтрак:	Банан *****	100	1,5	0,5	21	95	10	368
обед:	Сельдь с луком	45	4,55	5,27	1,48	71,56	63	76
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,5	5,66	9,79	149,57	3,49	81/106
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	12	1,49	0,19	9,13	44,18	0	115
	Тефтели рыбные тушеные	90	11,1	4,22	12,01	178,55	0,43	261
	Рагу из овощей с соусом сметанным	120	1,89	7,76	10,82	106,36	6,62	137/354
	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	380
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Омлет с зеленым горошком	60	5,22	3,73	6,84	81,64	0,68	219
	Снежок ***	160	4,32	5,12	17,28	132,48	1,44	401

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	
Итого за седьмой день:			52,78	48,28	184,8	1459,81	88,49	
День 8								
завтрак:	Каша жидкая (пшеничная)	150	4,37	5,72	16,31	134,25	-	185
	Кофейный напиток	150	2,34	2,4	10,63	70	0,98	395
	Сыр порциями	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	-	
2 завтрак:	Сок (виноградный)**	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	3,47	39
	Борщ с картофелем	150/3	3,82	5,61	8,6	100,29	5,29	58/106
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком	86 (60/26)	9,21	7,83	6,54	133,95	0,59	288/356
	Пюре картофельное	120	3,1	4,6	17,41	90	4,9	322
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,18	0,04	12,99	53,95	5,51	374
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	-
полдник:	Ватрушка с творогом	80	10,78	6,52	33,73	235,66	0,15	453/458/504
	Сок (сливовый)**	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
	Зефир	15	0,1	-	12	48,38	-	
Итого за восьмой день:			42,14	39,61	200,86	1292,17	29,87	

2 завтрак:	Сок (сливовый)**	100	0,3	0,1	15,2	63,78	4	399
обед:	Винегрет овощной	70	0,96	4,33	5,91	66,36	7,18	45
	Суп- пюре из птицы (курицы)*****	150	5,77	7,36	7,5	119,25	0,4	104/107
	Котлеты рубленные из курицы*****	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
	Капуста тушеная	150	3,1	5,26	14,14	112,65	25,74	336
	Кисель из апельсинов	150	0,29	0,08	22,62	105,6	13,73	356
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,93	
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	90	5,89	7,13	33,27	221,4	0,33	454
	Йогурт***	160	8	5,12	5,6	100,48	0,96	401
	Мармелад	12	0,01	-	9,53	38,52	-	
Итого за десятый день:			45,34	47,96	178,15	1337,53	55,79	
Итого за весь период			490,52	472,71	1715,84	12930,19	648,87	
Среднее значение за период			49,052	47,271	171,584	1293,019	64,887	
Содержание белков, жиров и углеводов в			15,00081	32,52634	52,4729	100%		

Среднее значение калорийности завтраков- 368,149ккал (в т.ч. среднее значение вторых завтраков- 53,775 ккал), среднее значение калорийности обедов- 584,628 ккал, среднее значение калорийности полдников- 340,242 ккал.

* - на замену: компот из свежих яблок, компот из свежей айвы, компот из свежих груш;

** - на замену любой фруктовый или овощной сок;

*** - на замену любой другой кисломолочный продукт.

**** - на замену бульон мясо- костный (№106).

- *****
- на замену мясо тушеное с овощами в соусе (№274).
- *****
- на замену любой фрукт.
- *****
- на замену суп- пюре из мяса (№105) или суп из овощей с фасолью №144.
- *****
- на замену котлеты рубленные (№281).
- *****
на замену любое другое разрешенное кондитерское изделие;
- *****
- на замену компот из сушеных плодов (смеси).
- *****
- на замену салат картофельный с огурцами и капустой №37

По- результатам проведения пробных варок блюд по разработанному единому меню, в рецептуру отдельных блюд внес

- ✓ в рецептурах каш уменьшено вложение круп для того, чтобы каши получились жидкими;
- ✓ в рецептуре приготовления манной каши с яблоками увеличено вложение молока, сахара, уменьшено вложение манной крупы, убран изюм, чтобы каша получилась жидкой и нежной на вкус;
- ✓ в рецептуре жаркого по- домашнему включена морковь для, улучшения вкусовых качеств жаркого по- домашнему;

✓ в рецептурах пюре (картофельного и картофельного с морковью) и омлетов (рыба, запеченная в омлете, омлет с зеленым горошком, омлет с картофелем). увеличено вложение молока, чтобы получения более нежного и сливочного вкуса блюд. Проведен перерасчет вышеуказанных блюд в соответствии с массой добавленных или убранных продуктов по белкам, жирам, углеводам, калорийности и витамину С по справочнику Скурихина И.М. и Тутельяна В.А. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания»- М,: ООО «ДеЛи принт», 2008 г.

эны изменения: