

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»)	200	5,3	8,5	28,41	201	-	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391/392
	Бутерброд с маслом (сливочным)	47 (7/40)	3,22	5,48	19,41	140,87	-	1
2-й завтрак:								
	Апельсины*****	100	0,9	0,2	11,57	54	60	371
обед:	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67	8,15	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250 (225/25)	6,64	7,19	16,83	139,8	8,25	83/121
	Жаркое по- домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	6,76	259
	Компот из сушеных плодов (кураги и изюма)*	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	1,24	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	20	35	-	
полдник:								
	Оладьи с изюмом	130	8,63	7,96	57,86	338	0,44	448/450
	Сок (абрикосовый)**	180	0,9	-	22,86	95	7,2	0,9
Итого за первый день:			47,18	53,15	257,1	1604	92,43	
День 2								
завтрак:	Каша жидкая (гречнево- пшенная)	200	8,87	10,71	38,09	257,73	1,31	185

	Кофейный напиток	180	2,85	2,88	14,36	94,76	1,17	395
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	-	
2-й завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)*****	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,7	8,37	40
	Борщ с капустой и картофелем	250/7,5	6,21	9,63	12,91	163,95	10,32	57
	Плов из отварной говядины	170	18,69	19,14	29,49	364,93	1,45	244
	Напиток лимонный	180	0,09	0	21,78	83,7	4,9	699
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	20	35	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	1,09	
полдник:	Запеканка из творога с соусом яблочным	100/30	17,78	14,1	22,17	273,8	0,51	237/362
	Йогурт***	180	9	5,76	6,3	113,04	1,08	401
	Зефир*****	40	0,26	-	32	129,02	-	
Итого за второй день:			75,51	73,58	253,06	1883,77	40,27	
День 3								
завтрак:	Каша жидкая (рисовая)	200	4,43	7,04	26,3	186,92	1,3	185
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	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	250/7,5	7,25	10,03	14,57	177,45	9,67	134/106
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80/30	9,65	13,38	8,57	193,3	0,23	281/352
	Капуста тушеная	150	3,1	5,26	14,14	112,65	25,74	336
	Компот из сушеных фруктов (смеси)	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	1,24	
полдник:	Рыба, запеченная в омлете	120	21,6	10,22	6,76	205,42	0,93	249
	Снежок***	160	4,32	5,12	17,28	132,48	1,35	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	
Итого за третий день:			60,76	61,63	177,85	1506,13	85,03	
День 4								
завтрак:	Каша с яблоками вариант 1 (пшенная)	200	5,59	8,95	23,73	184,54	1,46	180
	Какао с молоком	180	3,67	3,52	15,82	109,64	1,43	397
	Бутерброд с маслом (сливочным)	47 (7/40)	3,22	5,48	19,41	140,87	-	1
2-й завтрак:	Сок (яблочный)**	100	0,5	-	10,1	42,67	2	399
обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне****	250	7,66	8,58	17,14	176,42	8,56	82/107

	Птица тушеная в соусе с овощами (курица)*****	230	11,94	9,64	20,88	209	9,24	302/354
	Кисель из ягод свежих (клюквы)	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	378
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	20	35	-	
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	1,09	
полдник:	Сырники из творога	100/20	20,13	16,37	22,5	317,85	0,45	231
	Сок (вишневый)**	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32	399
Итого за четвертый день:			58,21	55,99	218,45	1537,92	45,26	
День 5								
завтрак:	Каша манная с яблоками	200	5,88	7,91	27,37	199	2,42	179
	Кофейный напиток	180	2,85	2,88	14,36	94,76	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	-	
2-й завтрак:	Апельсин*****	100	0,9	0,2	11,57	54	60	371
обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	11,89	47
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	9,41	14,33	172,25	9,11	87
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с соусом молочным (для подачи к блюду)	130 (100/30)	13,92	6,27	11,72	158,89	0,53	255/350
	Пюре картофельное с морковью	150	3,66	5,5	19,32	141,66	16,11	322
	Компот из сушеных плодов (кураги и изюма)	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,93	

полдник:	Запеканка капустная с соусом сметанным с томатом	150	5,94	7,48	18,26	163,76	27,16	162/331
	Печенье*****	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
	Ряженка***	180	5,22	5,76	7,56	102,96	0,54	401
Итого за пятый день:			54,73	51,12	203,58	1487,44	130,22	
День 6								
завтрак:	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,89	9,72	23,91	202,71	1,64	183
	Чай с молоком	180	2,67	2,94	14,31	94,38	1,2	391/394
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2-й завтрак:	Мандарин*****	100	0,8	0,2	7,5	35,15	38	371
обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,24	9,31	8,08	148,94	21,14	67106
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	215 (180/35)	16,84	12,6	30,93	283,29	27,03	298/355
	Компот из сушеных фруктов (смеси)	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	376
	Хлеб ржано- пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	1,09	
полдник:	Запеканка из творога с соусом яблочным	100/30	17,78	14,1	22,17	286,7	0,51	237/362

Итого за седьмой день:			67,27	54,53	231,3	1839,39	114,63	
День 8								
завтрак:	Каша жидкая (пшеничная)	200	5,82	7,63	21,75	179	-	185
	Кофейный напиток	150	2,85	2,88	14,36	94,76	1,17	395
	Сыр порциями	7	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	-	
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	250/5	6,37	9,35	14,28	167,15	8,81	58/106
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком	100 (70/30)	10,71	9,11	7,61	155,75	0,69	288/356
	Пюре картофельное	150	3,88	5,69	21,76	112,5	6,08	321
	Компот из апельсинов или мандаринов*	180	0,21	0,05	15,59	64,74	6,61	374
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	1,24	
полдник:	Ватрушка с творогом	100	13,47	8,15	42,16	294,58	0,19	453/458/50 4
	Сок (сливовый)**	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
	Зефир*****	40	0,26	-	32	129,02		
Итого за восьмой день:			53,94	50,84	266,48	1699,65	37,53	
День 9								

завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,04	7,55	33,41	226,95	0,95	175
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2 завтрак:	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
обед:	Салат картофельный с сельдью	60	3	6,7	6,62	98,78	5,69	36
	Рассольник ленинградский	250	6,49	9,65	11,99	166,44	13,4	76/106
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	277
	Пюре картофельное с морковью	150	3,66	5,5	19,32	141,66	16,11	322
	Напиток из клюквы	180	0,09	0	22,41	87,3	3,56	700/стр.314
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	1,24	
полдник:	Омлет с картофелем	100	8,31	8,52	9,15	146,52	4,49	218
	Кефир***	180	5,22	5,76	7,2	101,52	1,26	401
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	-	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	
Итого за девятый день:			57,81	64,02	202,42	1622,7	55,1	
День 10								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	7,56	23,55	191	1,14	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,53	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	
2 завтрак:	Сок (сливовый)**	100	0,3	0,1	15,2	63,78	4	399

обед:	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	94,8	10,25	45
	Суп- пюре из птицы (курицы)*****	250	9,62	12,26	12,5	198,75	0,67	104/107
	Котлеты рубленные из курицы*****	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	305
	Капуста тушеная	150	3,1	5,26	14,14	112,65	25,74	336
	Кисель из апельсинов	180	0,35	0,09	27,14	126,72	16,47	356
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	1,24	
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с морковью)	100	6,54	7,92	36,97	246	0,37	454
	Йогурт***	180	9	5,76	6,3	113,04	1,08	401
	Мармелад*****	30	0,03	-	23,82	96,3	-	
Итого за 10 день:			57,63	62,44	226,76	1712,33	63,06	
Итого за весь период			605,24	593,33	2231,19	16532,96	761,23	
Среднее значение за период			60,524	59,333	223,119	1653,296	76,123	
Содержание белков, жиров и углеводов в			14,5092	32,00329	53,4875	100%		

Среднее значение калорийности завтраков- 468,593 ккал (в т.ч. среднее значение вторых завтраков- 53,775 ккал), среднее значение калорийности обедов- 753,727 ккал, среднее значение калорийности полдников- 430,976 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).
- *****
- 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: