

3 неделя

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гречка отварная	200	4,90	4,90	31,60	207,30	-	75
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	-	9
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			10,23	11,70	72,65	458,20	-	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Обед	Лук/огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	
	Суп волна	200	6,40	7,19	19,31	149,26	19,90	47
	Картофельное пюре	150	2,30	4,25	15,75	52,00	8,26	76
	Котлета мясная с овощным соусом	80/20	11,40	12,90	9,90	196,00	3,85	81
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			25,47	28,13	98,68	692,47	35,29	
Полдник	Печенье	50	2,10	4,20	15,40	174,50	-	-
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	-
Всего			8,94	10,00	35,80	196,90	1,96	
Ужин	Сырники из творога с молочным соусом	200/50	27,00	14,71	34,70	336,45	1,01	34
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			29,35	17,84	60,48	475,81	1,09	
Всего за день			74,79	67,67	291,01	1883,38	42,34	

3 неделя

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,30	0,96	21,98	172,03	1,45	21
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Какао с молоком	200	4,60	5,10	19,50	140,00	0,42	1
Всего			15,10	12,86	66,44	497,63	4,87	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Свекла порционная (отварная) /помидор	60	0,90	0,06	4,40	22,20	6,0	12
	Суп «Московский»	200	5,52	9,20	19,50	127,90	15,33	55
	Рис отварной	150	1,70	2,22	17,80	100,80	-	73
	Печень по-алтайски с овощным соусом	80/20	11,23	9,60	11,18	191,42	12,30	84
	Напиток шиповника (отвар)	200	1,41	-	13,65	61,23	9,50	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,5	-	
Всего			25,08	24,81	99,32	714,11	43,21	
Полдник	Пряник	50	2,40	-	18,57	174,85	-	-
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			9,24	5,80	38,97	197,25	1,96	
Ужин	Рыбный рулет с овощами	230	11,20	8,56	7,12	205,51	0,63	86
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,90	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			13,55	11,69	33,71	344,87	0,71	
Всего за день			65,05	55,16	251,54	1807,86	50,75	

3 неделя

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	200	11,29	13,12	6,40	189,92	0,96	28
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			19,29	23,12	50,96	490,32	5,26	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	2,90	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	2,90	13,10	54,00	-	
Обед	Морковь порционная (отварная) /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	3,90	6,69	18,50	131,04	7,53	51
	Ленивые голубцы (слоёные)	250	17,10	21,00	14,80	323,00	41,20	66
	Кисель	200	0,11	-	23,28	95,53	1,80	4
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	
Всего			26,13	31,48	93,67	778,13	53,61	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,45	6,56	31,32	193,84	0,16	42
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			11,29	12,36	51,72	216,24	2,12	
Ужин	Каша манная	230	6,20	6,80	30,04	225,31	2,08	25
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			8,55	9,93	55,82	364,67	2,16	
Всего за день			65,34	79,79	265,27	1903,36	63,15	

3 неделя

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная с молочным соусом	200	15,32	5,80	27,50	185,85	0,98	33
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,60	5,10	19,50	140,00	0,42	1
Всего			23,27	18,10	71,20	494,05	1,40	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Свекла порционная (отварная) /помидор	60	0,90	0,06	4,40	22,20	6,00	12
	Суп харчо	200	4,78	6,72	15,50	102,10	19,12	56
	Гороховое пюре	150	5,64	2,94	13,62	162,15		74
	Тефтели мясные с овощным соусом	80/20	14,40	16,30	13,60	224,00	4,20	79
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			30,39	29,75	96,54	787,66	29,60	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	4,80	7,10	42,80	304,57	0,22	44
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			4,93	7,10	58,89	369,87	0,22	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	230	6,04	8,30	24,80	204,40	1,56	24
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			15,10	17,23	54,89	300,86	3,60	
Всего за день			73,77	72,18	294,62	2006,44	34,82	

3 неделя

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	4,86	5,38	17,28	142,97	1,24	26
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	3,35	7,20	24,20	185,60	-	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			11,01	15,78	61,08	443,37	2,54	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Обед	Морковь порционная (отварная) /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Борщ со сметаной	200	3,90	6,61	8,72	112,90	19,93	54
	Картофельное пюре	150	2,00	4,25	15,75	52,00	8,26	76
	Гуляш мясной с овощным соусом	80/20	13,60	13,50	5,20	220,10	4,25	78
	Напиток шиповника (отвар)	200	1,41	-	13,95	61,23	9,50	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			25,93	28,15	80,71	674,79	45,02	-
Полдник	Зефир	50	0,40	-	25,60	180,00	0,60	-
	Молоко кипячёное	200	6,00	6,60	9,80	121,00	1,20	
Всего			6,40	6,60	35,40	301,00	1,82	
Ужин	Суп рыбный с консервы «Сайра»	250	6,00	8,20	19,80	189,09	1,52	60
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			8,35	11,33	45,58	328,45	1,60	
Всего за день			52,49	61,86	246,17	1807,61	54,98	

4 неделя

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо варёное с припущенным зелёным горошком	48/100	8,60	4,70	10,08	207,30	-	16
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Чай	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			13,93	11,50	51,13	458,20	3,00	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Свекла порционная (отварная) /помидор	60	0,90	0,06	4,40	22,20	6,00	12
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,53	4,60	17,10	117,90	27,10	58
	Жаркое по-домашнему	250	16,30	18,31	23,70	215,44	6,95	63
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			24,40	26,70	94,62	632,75	40,33	
Полдник	Печенье	50	2,10	4,20	15,40	174,50	-	
	Молоко кипячёное	200	6,00	6,60	9,80	121,00	1,20	
Всего			8,10	10,80	25,20	295,50	1,20	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	250	19,44	6,00	23,60	318,80	0,60	35
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			28,50	14,93	53,69	415,26	2,64	
Всего за день			75,73	63,93	248,04	1861,71	51,17	

4 неделя

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,30	6,90	21,28	167,20	1,56	23
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,60	5,10	19,50	140,00	0,42	81
Всего			13,25	19,20	64,98	475,40	1,98	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Морковь порционная (отварная) /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Свекольник со сметаной	200	5,75	7,33	10,52	118,10	12,63	49
	Перловая каша	150	7,20	8,78	55,80	362,70	-	71
	Бефстроганов из печени с овощным соусом	80/20	13,70	11,70	4,80	134,60	17,50	83
	Напиток шиповника (отвар)	200	1,41	-	13,95	61,23	9,50	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			33,08	31,60	122,16	905,19	42,71	
Полдник	Вафли	50	2,96	4,00	30,48	202,75	0,22	
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			9,80	9,80	50,88	225,15	2,18	
Ужин	Рыбная котлета с овощным соусом	80/20	12,60	9,79	8,14	204,24	0,73	87
	Рис отварной	150	2,65	3,33	26,75	151,25	-	73
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			17,60	16,25	60,67	494,85	0,81	
Всего за день			73,81	76,85	311,79	2154,59	47,68	

4 неделя

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	200	11,29	13,12	6,40	189,92	0,96	28
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			19,29	16,90	50,96	490,32	5,26	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Лук / помидор	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	
	Щи на мясном бульоне	200	4,84	7,17	10,87	97,84	27,10	59
	Запеканка картофельная с мясом и овощным соусом	250	13,70	18,40	28,67	256,00	9,90	67
	Кисель	200	0,11	-	23,28	95,53	1,80	4
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			23,67	29,36	99,91	677,93	41,88	
Полдник	Пряник	50	2,40	-	18,57	174,85	-	-
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			2,53		34,66	240,15		
Ужин	Пудинг манный с молочным соусом	200/50	8,40	10,20	50,00	326,20	1,36	32
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	-
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			17,46	11,18	80,09	422,66	3,40	
Всего за день			51,60	63,03	278,82	1885,06	50,54	

4 неделя

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	200	17,36	9,92	19,04	216,06	1,25	38
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,60	5,10	19,50	140,00	0,42	1
Всего			25,31	22,22	62,74	524,26	1,67	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Морковь порционная (отварная) /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Суп картофельный с клецками	200	8,20	9,90	23,90	141,60	11,50	52
	Капуста тушёная	150	10,35	6,45	14,03	128,45	14,15	70
	Шницель мясной с овощным соусом	80/20	11,40	12,90	9,90	196,00	4,25	80
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			35,32	33,04	101,55	761,26	33,18	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	4,20	6,21	37,45	304,57	0,22	44
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			11,04	12,01	57,85	326,97	2,18	
Ужин	Каша кукурузная молочная	230	5,30	6,96	21,98	172,03	1,45	21
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			7,65	10,09	47,76	311,39	1,53	
Всего за день			79,40	77,36	283,00	1977,88	38,56	

4 неделя

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	4,86	5,38	17,28	142,97	1,24	26
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			12,86	15,38	61,84	443,37	5,54	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Свекла порционная (отварная) /помидор	60	0,90	0,06	4,40	22,20	6,00	12
	Суп рассольник на мясном бульоне	200	5,02	8,80	18,16	122,76	16,60	48
	Макаронны отварные с маслом	150	3,70	4,20	28,40	171,10	0,14	72
	Гуляш из мяса с овощным соусом	80/20	13,60	13,50	5,20	220,10	3,85	78
	Напиток шиповника (отвар)	200	1,41	-	13,95	61,23	9,50	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			28,95	30,29	102,90	807,95	36,17	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	8,40	8,05	26,86	178,58	0,22	37
	Молоко	200	6,00	6,60	9,80	121,00	1,20	
Всего			14,40	14,65	36,66	299,58	1,42	
Ужин	Овощное рагу	200	3,68	6,48	15,60	156,96	32,96	31
	Сельдь с луком	50	3,30	2,58	0,90	40,50	1,14	17
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			9,33	12,19	42,28	336,82	34,18	
Всего за день			66,34	72,51	267,08	1947,72	81,31	

Список литературных источников

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08.
2. Картотека блюд лечебного и рационального питания под ред. члена-корр. РАМН М. А. Самсонова, том 1- 1995 г, том 2-1996 г, том IV - 1998 г. Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство.
3. Справочник по диетологии под ред. академика РАМН В. А. Тутельяна, члена-корр. РАМН М. А. Самсонова, Москва 2002 г.
4. Химический состав российских продуктов питания. : Справочник / Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
5. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Минздрав России, М.: 2002. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.
6. «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Экономика: М., 1981 г
7. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: Хлебопродинформ, 1996.
8. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептов», Минторг РФ, 1999.
9. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. СПб.: Политехника, 1996.
10. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. В 2-х тт., под ред. И. М. Скурихина и М.Н.Волгарева, одобрено Минздравом России 18.03.1992 и Минторгом России 01.04.1992, М., 1994.
11. Тутельян В.А., Каганов Б.С., Батурин А.К., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство. – М., 2008. – 686 с