

Медведь

ПОНЕДЕЛЬНИК									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр 1700-2300гр	Б 54	Ж 60	У 261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	Н реще птур ы	Авто р
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200,00	7,32	5,62	35,15	220,64	2,83	205	Моги льный
норма 400-550 гр	чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	10,21	41,00	1,42	393	Моги льный
	Бутерброд с джемом или повидлом	45,00	2,05	3,22	23,63	131,73	0,39	2	Моги льный
2 завтрак	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>87</b>	<b>469</b>	<b>8</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	<b>25</b>							
Обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	200,00	1,30	3,90	5,40	61,80	10,64	71,00	Моги льный
норма 600-800 гр	Биточки паровые	50,00	7,20	4,83	4,76	91,66	0,11	289	Моги льный
	Икра свекольная или морковная	150,00	3,52	6,90	18,50	150,10	10,08	54	Моги льный
	лук порционно	40,00	0,35		10,20	48,00	0,17		
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	Моги льный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Моги льный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>94</b>	<b>595</b>	<b>21</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 30-35%</b>	<b>31</b>							
Полдник	вафли с молочной начинкой	60,00	1,75	2,00	46,50	212,50			
норма 250-350гр	ряженка	180,00	5,22	4,50	7,56	91,21	0,54	401	Моги льный

<b>Итого за прием</b>		240	7	6	54	304	1		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 10-15%</b>	16							
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	200,00	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	70	Моги льный
норма 450-600гр	чай с молоком	180,00	3,186	2,79	13,57	92,39	1,42	394	Моги льный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45		106,80		701	Моги льный
	масло порционное	15,00	0,12	10,87	0,20	99,00		6	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		445	14	25	63	523	2		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	28							
<b>Итого за день</b>		1970	51	57	298	1891	32		
<b>Итого от нормы</b>		330	3	3	-37	-91			
<b>ВТОРНИК</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр 1700- 2300гр	Б 54	Ж 60	У 261	Энергети ческая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витам ин С	Н реце птур ры	Авто р
Завтрак	Запеканка творожная	150,00	20,49	13,56	14,88	272,00	0,41	81	Моги льный
400-550 гр	Молочный соус	30,00	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10	351	Моги льный
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Моги льный
	Бутерброды с маслом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1	Моги льный
2 завтрак	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		580	24	22	60	548	4		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	30							
Обед	Рассольник	200,00	1,30	4,60	10,40	83,40	6,04	73,00	Моги льный

600-800 гр	Тефтели мясные (1-й вариант)	50,00	3,69	4,10	4,88	71,25	0,35	286	Могильный
	Картофельное пюре	150,00	3,50	4,80	14,70	117,00	10,37	104	Могильный
	морковь отварная порционно	50,00	0,35		10,20	48,00	0,17		
	Кисель из повидла, джема, варенья	180,00	0,07	0,00	20,03	80,46	0,07	383	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>542</b>	<b>17</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 30-35%</b>	<b>30</b>							
Полдник	Булочка домашняя	60,00	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	469	Могильный
250-350	снежок	200,00	6,52	7,04	8,82	128,40	2,45		
<b>Итого за прием</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>343</b>	<b>2</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 10-15%</b>	<b>19</b>							
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	150,00	3,75	6,15	22,73	161,25	0,17	131	Могильный
450-600	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
<b>Итого за прием</b>		<b>380</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>375</b>	<b>2</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	<b>21</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>253</b>	<b>1808</b>	<b>25</b>		
<b>Итог от нормы</b>		<b>400</b>	<b>-8</b>	<b>-1</b>	<b>8</b>	<b>-8</b>			
<b>СРЕДА</b>									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр 1700-2300гр	Б 54	Ж 60	У 261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	N рецептуры	Автор
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	10,20	10,65	40,35	298,50	1,50	168	Сборн
400-550 гр	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Моги льный
	Бутерброд с сыром	40,00	4,20	6,11	12,94	123,56	0,06	3	Моги льный
2 завтрак	яблоко	40,00	0,16	0,16	3,92	17,60	4,00	368	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>410</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>473</b>	<b>6</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<i>Ккал 20-25%</i>				<b>25</b>				
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200,00	1,64	2,48	10,06	69,20	4,60	85,00	Моги льный
600-800 гр	Плов	200,00	16,20	16,30	34,20	351,00	0,76	90	Моги льный
	свекла отварная порционно	50,00	0,35	0,00	10,20	48,00	0,17		
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	Моги льный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Моги льный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Моги льный
									Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>711</b>	<b>6</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<i>Ккал 30-35%</i>				<b>38</b>				
<b>Полдник</b>	Печенье	60,00	3,88	3,36	23,40	160,00	0,00	151	
250-350	ряженка	200,00	6,40	5,00	23,80	219,00	2,46		
<b>Итого за прием</b>		<b>260</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>379</b>	<b>2</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<i>Ккал 10-15%</i>				<b>20</b>				

жин	Каша ячневая молочная	150,00	4,65	7,19	6,09	183,03	2,00	224	Могилынский
450-600	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могилынский
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могилынский
<b>Итого за прием</b>		<b>380</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>323</b>	<b>2</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	Ккал 20-25%					<b>17</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>260</b>	<b>1887</b>	<b>16</b>		
<b>Итог от нормы</b>		<b>570</b>	<b>-5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>-87</b>			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда гр 1700-2300гр</b>	<b>Б 54</b>	<b>Ж 60</b>	<b>У 261</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Автор</b>
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	6,04	5,60	18,24	147,60	0,92	93	Могилынский
400-550 гр	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	Могилынский
	Бутерброд с джемом или повидлом	45,00	2,05	3,22	23,63	131,73	0,39	2	Могилынский
2 завтрак	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Могилынский
<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>389</b>	<b>5</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	Ккал 20-25%					<b>21</b>			
<b>Обед</b>	Борщ	200,00	1,28	3,88	8,74	75,00	8,44	56	Могилынский
600-800 гр	Котлеты или биточки рыбные запеченные	50,00	6,69	2,35	4,99	67,50	0,22	255	Могилынский
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	321	Могилынский
	салат из репчатого лука	30,00	0,40	1,85	2,34	27,63	2,85	11	Могилынский

	Кисель из повидла, джема, варенья	180,00	0,07	0,00	20,03	80,46	0,07	383	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Могильный
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>95</b>	<b>550</b>	<b>27</b>		
<b>Ккал по норме %</b>		<b>Ккал 30-35%</b>		<b>30</b>					
Полдник	Булочка домашняя	60,00	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	469	Могильный
250-350	снежок	200,00	6,52	7,04	8,82	128,40	2,45		
	масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00		6	Могильный
<b>Итого за прием</b>		<b>280</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>475</b>	<b>2</b>		
<b>Ккал по норме %</b>		<b>Ккал 10-15%</b>		<b>26</b>					
Ужин	Каша геркулесовая	150,00	6,81	7,26	22,79	183,87	5,28	413	Могильный
450-600	Какао с молоком	200,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397	Могильный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Могильный
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>397</b>	<b>7</b>		
<b>Ккал по норме %</b>		<b>Ккал 20-25%</b>		<b>22</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1965</b>	<b>53</b>	<b>61</b>	<b>266</b>	<b>1811</b>	<b>41</b>		
<b>Итого от нормы</b>			<b>1</b>	<b>-1</b>	<b>-5</b>	<b>-11</b>			
<b>ПЯТНИЦА</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр 1700-2300гр	Б 54	Ж 60	У 261	Энергетическая ценность (ккал) ЭЦ, ккал 1800	Витамин С	Н рецептуры	Автор
Завтрак	Омлет	150,00	11,78	13,59	4,82	187,40	0,27	79	Могильный

400-550 гр	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	395	Моги льный
	Бутерброды с маслом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1	Моги льный
2 завтрак	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>570</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	<b>493</b>	<b>5</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	<b>28</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,10	4,28	12,90	106,60	4,66	81	Моги льный
600-800 гр	Котлета мясная рубленая паровая	50,00	7,34	2,96	2,72	62,53	0,00	101	Моги льный
	капуста тушеная	150,00	2,97	5,56	14,20	118,50	24,50	132	Моги льный
	лук порционно	40,00	0,35		10,20	48,00	0,17		
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376	Моги льный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	Моги льный
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	17,10	82,70	0,00	700	Моги льный
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>579</b>	<b>30</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 30-35%</b>	<b>32</b>							
Полдник	пряник	50,00	1,80	2,40	37,50	183,00			
250-350	ряженка	200,00	3,10	5,00	23,80	219,00	2,46		
<b>Итого за прием</b>		<b>250,00</b>	<b>4,90</b>	<b>7,40</b>	<b>61,30</b>	<b>402,00</b>	<b>2,46</b>		
<b>Ккал по норме</b>	<b>Ккал 10-15%</b>	<b>23</b>							
Ужин	Суп рыбный	200,00	12,74	0,60	9,22	105,40	5,90	43	МОГИ льный
450-600	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392	МОГИ льный
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	106,80	0,00	701	МОГИ льный
	яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00		213	МОГИ льный
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>309</b>	<b>6</b>		
<b>Ккал по норме %</b>	<b>Ккал 20-25%</b>	<b>17</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1970</b>	<b>67</b>	<b>51</b>	<b>250</b>	<b>1782</b>	<b>43</b>		
<b>Итог от нормы</b>		<b>330</b>	<b>-13</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>18</b>			