

Основная (Диета1 корпус2 (3-7л.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин С (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
181	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	4-39
180	Чай с лимоном	Калорийность-52, Углеводы-13, Витамин С-3	1-44
16	Батон	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	2-27
Итого за завтрак		Калорийность-272, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-54,	8-10
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
обед			
190	Борщ с капустой и картофелем	калорийность-78, белки-1, жиры-4, углеводы-10, витамин С-8	6-91
140	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	2-79
68	Котлеты, биточки, шницели из говядины	калорийность-155, белки-10, жиры-8, углеводы-7, витамин С-1	46-45
57	Кукуруза консервированная	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	11-79
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
Итого за обед		Калорийность-638, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-102,	74-77
Уплотненный полдник			
180	Каша вязкая ячневая	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	1-32
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-82
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-17
72	Яблоки свежие	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-7	8-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-272, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51,	11-91
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-217,	104-78

Основная (Диета3 корпус2 (1,5-3л.))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин С (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
139	Каша вязкая рисовая молочная	Калорийность-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	3-38
150	Чай с лимоном	Калорийность-44, Углеводы-11, Витамин С-2	1-20
12	Батон	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-70
Итого за завтрак		Калорийность-212, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-42,	6-28
2 завтрак			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	10-00
обед			
175	Борщ с капустой и картофелем	калорийность-72, белки-1, жиры-3, углеводы-9, витамин С-7	6-38
110	Макаронные изделия отварные*	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23	2-19
49	Котлеты, биточки, шницели из говядины	калорийность-97, белки-7, жиры-6, углеводы-3, витамин С-1	33-35
38	Кукуруза консервированная	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	7-85
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-76
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед		Калорийность-491, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-80,	54-98
Уплотненный полдник			
140	Каша вязкая ячневая	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	1-03
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-47
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	1-17
72	Яблоки свежие	Калорийность-32, Углеводы-7, Витамин С-7	8-55
2,4	Соль		0-03
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-228, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43,	11-25
Итого за день		Калорийность-974, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-175,	82-51

Утвердил заведующий

Руководитель

Кладовщик

Кладовщик

Повар

Повар

Калькулятор

Калькулятор