



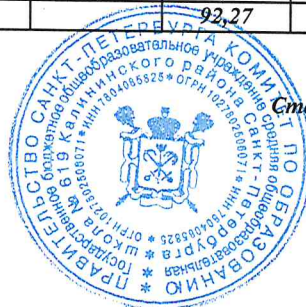
25 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
1 день							
Завтрак							
Каша пшенная жидкая	200/10	2008	184	10,50	7,85	33,95	298,64
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	90,65
Бутерброд с сыром	40/20/10	2008	3	9,10	14,90	18,60	214,26
Апельсины свежие	230	к/к	к/к	3,00	1,00	27,60	72,00
Итого:				22,80	23,85	95,15	675,55
Обед							
Салат из сежих помидор со сладким перцем** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	100	2008	25	1,66	7,06	3,16	73,69
Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250/20/10	2008	91	5,21	6,29	15,63	145,87
Птица тушеная в сметаном соусе		2008	312	12,58	10,62	5,69	144,57
	100/50	2008	371	1,6	0,6	8,95	109,57
Рис отварной	200	2008	325	3,5	6,0	23,7	125,9
Напиток из плодов шиповника	200	2008	401	0,5	0,1	26,9	114,6
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,8	1,4	32,7	155,7
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,7	0,3	16,9	89,4
Итого:				31,6	32,4	133,6	959,3
Полдник							
Оладьи со сгущенным молоком	200/20	2008	444	10,89	12,87	30,58	248,83
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62
Конфета шоколадная	20	к/к	к/к	1,2	0,23	1,1	65,2
Бананы свежие	200	к/к	к/к	2,2	0,8	11,6	96,2
Итого:				14,59	14	58,48	472,23
Ужин							
Винигрет овощной	100	2008	51	0,42	6,06	5,60	61,80
Запеканка рыбная с соусом сметаным	250/50	2012	126	15,53	15,87	25,71	281,35
Сок яблочный фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,80	0,40	31,60	93,00
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	155,71
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	89,38
Итого:				23,28	24,04	96,81	681,23
Ужин 2							
Кисломолочный продукт	200	2008	435	6,00	2,00	8,00	62,00
Кекс	20	к/к	к/к	1,65	5,40	18,90	12,00
Итого:				6,00	2,00	8,00	62,00
Итого за день:				92,27	94,33	384,08	2788,29

Заведующий Загородной Дачей

Степанова Н.С.

Мед.работник





26 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
2 День							
Завтрак							
Каша гречневая вязкая	200/10	2008	184	7,50	8,25	31,23	206,32
Бутерброд с плавленым сыром и маслом	20/10/30	2008	3	12,80	14,50	25,60	369,54
Чай с джемом	200	2008	430	0,30	0,10	11,00	43,00
Мандарины свежие	130	к/к	к/к	1,30	0,43	27,86	64,58
Итого:				21,90	23,28	95,69	683,44
Обед							
Салат из квашеной капусты*(с01.03 репчатый лук, заменяем на зеленый лук)	100	2008	40	1,98	4,32	15,63	65,25
Суп летний овощной	250/15	2008	103	5,50	7,85	9,85	154,21
Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	100	2008	238	10,60	8,59	9,65	148,98
	50	2008	366	2,69	4,25	6,65	65,89
Картофель отварной с маслом	200	2008	123	4,56	6,35	35,69	169,58
Напиток лимонный	200	2008	399	0,20	0,00	25,70	105,00
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	155,71
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	89,38
Итого:				32,06	33,07	137,07	953,99
Полдник							
Пряники заварные, глазированные с начинкой	80	к/к	к/к	5,63	8,21	35,69	208,59
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,00	5,00	10,10	98,60
Яблоко свежие*****	200	к/к	к/к	2,20	0,80	11,60	96,20
Конфета шоколадная	20	к/к	к/к	1,2	0,23	1,1	65,2
Итого:				13,83	14,01	57,39	403,39
Ужин							
Салат со свеклой и зеленым горошком	100	2011	40	2,28	3,66	13,50	70,80
Гуляш из говядины	100/75	2008	259	7,09	10,24	19,62	150,23
Макароны отварные	200	2008	331	4,25	5,98	11,24	128,96
Сок фруктовый абрикосовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микронутриентами	65	к/к	к/к	3,82	1,39	14,65	145,84
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	79,96
Итого:				21,15	21,79	90,41	661,79
Ужин 2							
Печенье сахарное	30	к/к	к/к	3,00	1,80	5,80	40,20
Ряженка	200	2008	435	5,55	0,22	8,10	62,16
Итого:				8,55	2,02	13,90	102,36
Итого за день:				88,94	92,16	380,56	2702,62

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник

Степанова Н.С.





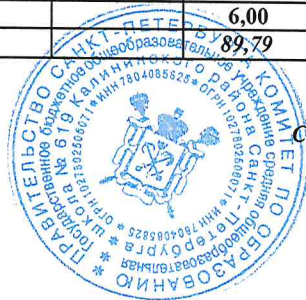
27 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
3 День							
Завтрак							
Омлет с сыром	2500	2008	215	15,58	10,89	24,58	245,90
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Бутерброд с маслом и джемом	40/10/20	2008	2	3,30	9,14	15,60	178,65
Огурец свежий (порц)	20	2011*	71/2	0,24	0,00	0,56	53,76
Бананы свежие	240	к/к	к/к	0,61	0,61	29,30	72,42
Итого:				22,63	23,14	94,84	684,73
Обед							
Салат из свежих помидор и огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	100	2008	23	1,54	2,90	6,74	93,69
Борщ с капустой и картофелем	250/10/20	2008	76	8,98	9,85	19,87	119,65
Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	250/50	2008	299	12,60	14,98	31,58	366,58
		2008	371	0,70	2,00	4,25	34,00
Сок персиковый фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,80	0,40	36,50	93,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	155,71
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	89,38
Итого:				31,15	31,84	132,84	952,00
Полдник							
Напиток клюквенный	200	2008	437	0,10	0,10	14,69	53,00
Мандарины свежие*****	200	к/к	к/к	2,20	0,80	8,62	36,80
Запеканка из творога (с джемом)	200/20	2008	224	11,58	13,25	34,68	318,54
Итого:				13,88	14,15	57,99	408,34
Ужин							
Салат из свежих помидор и огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	100	2008	23	2,40	6,60	10,60	79,36
Котлеты мясо картофельные по хвалынски	100	2008	43	7,80	5,80	20,45	186,25
Рис с овощами	200	2008	327	5,30	9,35	20,69	155,69
Кисель из джема	200	2008	410	0,10	0,00	9,60	52,36
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	145,60
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				22,13	23,46	95,24	689,06
Ужин 2							
Кефир 2,5% жирности	200	2008	435	6,00	2,00	8,00	62,00
Печенье сахарное	60	к/к	к/к	1,65	5,40	18,90	12,00
Итого:				6,00	2,00	8,00	62,00
Итого за день:				89,79	92,60	380,91	2734,13

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник

Степанова Н.С.





28 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
4 День							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая	200/10	2008	184	7,39	9,32	34,58	262,54
Бутерброд с маслом	10/20/40/20	2008	12	12,80	12,10	25,69	256,30
Груши свежие	170	к/к	к/к	1,30	0,43	27,86	64,58
Чай с молоком	200	2013	654	1,40	1,50	7,10	96,60
Яйца вареные	1 шт	2008	213	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого:				22,89	23,35	95,23	680,02
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	3,85	9,75	8,56	128,59
Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой)	250/20	2008	100	6,98	4,25	24,58	229,63
Азу	250	2008	260	12,87	16,58	46,65	295,65
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	145,60
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				31,23	32,49	133,49	955,27
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	2004	741/764	10,5	12,98	30,5	255,69
Компот из кураги	200	2008	406	0,5	0,1	18,63	116
Мандарины свежие	200	к/к	к/к	2,20	0,80	8,62	36,80
Итого:				13,2	13,88	57,75	408,49
Ужин							
Винегрет овощной	100	2008	51	2,56	7,58	11,25	87,31
Котлеты рубленые из птицы	100	2008	314	7,58	9,58	20,35	125,70
Капуста тушеная из свежей	200	2008	346	4,69	5,48	16,32	98,64
Чай с лимоном	200	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	145,60
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				21,66	24,45	97,02	589,05
Ужин 2							
Кекс в индивидуальной упаковке	65	к/к	к/к	6,00	4,00	41,50	262,00
Йогурт	200	к/к	к/к	3,30	3,10	21,00	171,00
Итого:				3,30	3,10	21,00	171,00
Итого за день:				88,98	94,18	383,49	2632,83

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник





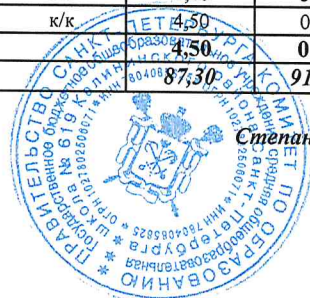
29 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
5 День							
Завтрак							
Макароны отварные	150	2008	209	4,01	3,20	8,60	200,32
Сосиска отварная	50	2008	254	11,25	6,98	16,32	174,36
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,1	22,4	107
Бутерброд с сыром	30/20/10	2008	3	4,36	11,5	21,3	174,8
Яблоки свежие	160	к/к	к/к	0,6	0,6	27,3	21,5
Зефир	55	к/к	к/к	1,88	4,62	12,30	145,71
Итого:				21,7	23,4	95,9	678,0
Обед							
Салат из соленых огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	100	2008	20	3,69	4,09	11,58	115,69
Суп рыбный	250	2007	41	11,80	7,69	26,38	202,36
Плов из филе кури	250	2008	311	8,98	19,60	30,58	320,65
Сок яблочный фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,80	0,40	31,60	93,00
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	145,60
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				31,80	33,49	134,04	947,10
Полдник							
Суп молочный с макаронами изделиями	250/10	2008	112	9,87	8,96	33,24	232,25
Апельсины свежие	200	к/к	к/к	2,20	0,80	8,62	36,80
Напиток яблочный	200	2008	438	1,88	4,62	14,85	145,71
Конфета шоколадная	20	к/к	к/к	0,6	3,1	12,21	92,23
Итого:				13,95	14,38	56,71	414,76
Ужин							
Салат степной** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	100	2008	23	0,54	3,60	1,74	63,60
Гуляш из свинины	100/75	2008	259	7,84	10,12	5,00	187,30
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	181	3,90	4,50	15,21	98,65
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	27,56	122,58
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	45,98
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				19,81	20,03	83,41	587,91
Ужин 2							
Кекс	65	к/к	к/к	1,40	3,00	13,00	91,00
Кисломолочный продукт	200	к/к	к/к	4,50	0,30	9,20	57,00
Итого:				4,50	0,30	9,20	57,00
Итого за день:				87,30	91,30	370,08	2627,75

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник

Степанова Н.С.



МЕНЮ



30 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
Завтрак							
Каша геркулесовая жидкая	200/10	2008	189	7,50	10,26	38,52	265,23
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	40/30/20/10	2008	12	11,50	11,60	14,20	285,36
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежие	190	к/к	к/к	3,00	1,00	27,60	72,00
Итого:				22,20	22,96	95,32	682,59
Обед							
Салат Столичный	75/50	2008	20	6,62	7,89	10,25	172,69
Борщ волынский (со сметаной с говядиной)	250/10/20	2008	81	4,54	6,89	25,69	132,58
Котлеты из говядины	100	2008	272	8,23	9,98	10,87	207,65
Картофельное пюре	200	2008	124	4,65	5,85	20,26	179,36
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,60	0,10	32,00	131,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	66,87
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	70	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				31,17	32,42	132,97	959,95
Полдник							
Кисель из мандарин	200	2008	407	3,89	3,21	5,26	54,87
Оладьи со сгущенным молоком	200/220	2008	444	7,68	9,98	32,54	258,23
Слива свежая****	160	к/к	к/к	2,05	0,74	19,72	96,72
Конфета коровка	20	к/к	к/к	0,6	3,1	12,21	92,23
Итого:				13,62	13,93	57,52	409,82
Ужин							
Помидор св., огурец св.(порц)	100	2011*	71/1/2	1,25	1,54	6,23	80,23
Печень по строгоновски	100/30	2008	256/371	9,65	13,20	10,85	195,68
Рис отварной	200	2008	325	4,56	7,25	21,54	202,23
Сок персиковый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	1,00	0,20	19,80	86,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	45,98
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				22,99	23,90	92,32	679,92
Ужин 2							
Печенье овсяное	20	к/к	к/к	1,65	5,4	18,9	12
Ряженка	200	2008	435	6	2	8	62
Итого:				6,0	2,0	8,0	62,0
Итого за день:				90,0	95,2	386,1	2794,3

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник



Степанова Н.С.



31 марта 2023 г.

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г		
7 День							
Завтрак							
Омлет с сыром	200	2008	215	11,84	10,87	40,25	314,25
Бутерброд с плавленым сыром и маслом	40/20/10	2008	5	4,30	6,80	19,53	187,23
Груши свежие	150	к/к	к/к	0,68	0,45	24,54	80,13
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,00	5,00	10,10	98,60
Итого:				22,82	23,12	94,42	680,21
Обед							
Помидоры св.(порц)	100	2011*	71/1	1,89	2,08	8,23	165,23
Суп картофельный с горохом и гречками(с говядиной)	250/20/10	2008	99	10,56	12,36	31,25	178,24
Жаркое по-домашнему со свиной	250	1996	394	11,36	16,23	26,35	336,23
Напиток из шиповника	200	2008	441	1,00	0,10	35,20	142,00
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	66,87
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Итого:				31,34	32,48	134,93	958,37
Полдник							
Булочка творожная	100	2008	479	10,86	12,58	18,93	280,32
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0,80	0,40	29,60	93,00
Апельсин свежий*****	200	к/к	к/к	2,20	0,80	8,62	36,80
Конфета коровка	20	к/к	к/к	0,6	3,1	12,21	92,23
Итого:				13,86	13,78	57,15	410,12
Ужин							
Салат из свежих помидор со сладким перцем** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на	100	2008	25	0,66	6,06	4,58	93,32
Птица тушеная в соусе с овощами	250	2008	308/360	14,56	15,63	38,21	387,23
Чай с лимоном	200	2008	431	0,30	0,10	18,67	62,00
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	3,82	1,39	22,30	66,87
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,71	0,32	11,60	69,80
Макаронны с овощами	200	2008	332	6,70	8,00	27,50	209,00
Итого:				22,05	23,50	95,36	679,22
Ужин 2							
Кекс в индивидуальной упаковке	65	к/к	к/к	5,70	7,95	35,90	218,40
Йогурт	200	к/к	к/к	4,50	0,30	9,20	57,00
Итого:				4,50	0,30	9,20	57,00
Итого за день:				90,07	92,89	381,86	2727,92

Заведующий Загородной Дачей

Мед.работник

Степанова Н.С.

