

Утверждаю
"Целитание"
инская Ю.С.

Шевельчинская Ю.С.



ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Обед								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	8.1	5.1	2.2	87.3	0.16	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	2.3	14.4	87.4	6.71	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	310	10.2	7.4	31.1	232.8	6.87		
Всего за день:		10.2	7.4	31.1	232.8	6.87		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	рецеп-туры	
Обед								
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11.4	5.2	1.7	112.1	8.70	34	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	110	4.8	4.1	21.9	143.9	0.28	166	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	21.6	99.4	60.00	441	2008
Итого за прием пищи:	310	16.7	9.5	45.2	355.4	68.98		
Всего за день:		16.7	9.5	45.2	355.4	68.98		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	рецеп-туры	
Обед								
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	50	8.2	11.7	8.1	170.3	0.34	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.3	25.5	147.7	0.00	209	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.2	0.0	10.0	41.5	0.83	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	310	12.4	15.0	43.6	359.4	1.17		
Всего за день:		12.4	15.0	43.6	359.4	1.17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	50	7.6	3.1	3.9	74.6	0.14	251	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2.4	8.0	18.2	155.3	8.32	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	310	10.0	11.2	32.6	271.7	8.46		
Всего за день:		10.0	11.2	32.6	271.7	8.46		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50/20	13.8	19.1	2.0	235.1	0.54	312	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	1.8	5.1	9.8	91.9	6.76	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.2	0.0	9.9	41.0	0.70	431	2008
Итого за прием пищи:	330	15.7	24.2	21.8	368.0	8.00		
Всего за день:		15.7	24.2	21.8	368.0	8.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	рецеп-туры	
Обед								
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6.9	2.6	3.8	66.4	0.08	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	3.0	17.5	107.8	8.47	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.9	28.1	0.02	392	2012
Итого за прием пищи:	310	9.6	5.6	28.2	202.2	8.57		
Всего за День:		9.6	5.6	28.2	202.2	8.57		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9.8	0.6	0.3	45.5	0.25	229	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.7	3.8	28.9	160.8	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	21.6	99.4	60.00	441	2008
Итого за прием пищи:	310	13.0	4.6	50.7	305.6	60.25		
Всего за день:		13.0	4.6	50.7	305.6	60.25		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19.2	8.0	16.9	236.3	13.94	294	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	11.8	48.8	1.15	436	2008
Итого за прием пищи:	300	19.3	8.0	28.7	285.2	15.09		
Всего за день:		19.3	8.0	28.7	285.2	15.09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6.5	2.7	3.3	63.4	0.46	241	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	110	2.2	2.2	9.6	68.0	7.22	332	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	310	8.7	4.9	23.3	173.2	7.68		
Всего за День:		8.7	4.9	23.3	173.2	7.68		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/14	7.7	8.7	9.1	145.8	1.19	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.3	25.5	147.4	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.7	33.0	1.20	ТК№048	
	324	11.8	12.1	42.3	326.1	2.39		
Итого за прием пищи:		11.8	12.1	42.3	326.1	2.39		
Всего за день:		11.8	12.1	42.3	326.1	2.39		