

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп гороховый (мясом куры)	300	9	4	45	261	1 085,24
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	5		12		106	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	25	11	10		152	5,44
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Фрукт	100	1		6	32	9,8
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)	120	10	10	0	100	2 015,35
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	5	32	249	6 024,44
	Салат из моркови и кукурузы	100	2	1	12	68	41,35
	Пудинг творожный	100	6	10	4	167	219,25
	Какао с молоком	200			8	32	382,7
	Хлеб пшеничный	50	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	3	36	153	11,24
Итого за обед		800	31	32	134	952	
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустационар ОСОП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп рыбный с картофелем	300	9	4	45	261	1 088,23
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	5		12		106	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	25	11	10		152	5,44
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Фрукт	100	1		6	32	9,8
	Итого за полдник	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед							
	Котлеты рыбные любительские	120	9	5	5	115	256,29
	Картофель отварной	180	3	5	24	202	125,2
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	120	1		12	58	9 121,14
	Хлеб пшеничный	100	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	100	5	3	36	153	11,24
	Чай с сахаром	180	2	5	9	97	376,96
Итого за обед		800	31	32	134	952	
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Плов из отварной говядины	300	9	4	45	261	244,15
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	150	11	10	6	152	47,62
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,21
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,99
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Рацион: Полустационар ОСОП

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Рыба отварная, соус «Польский»	110	10	17	4	161	3,26
	Картофельное пюре с маслом	180	2	5	21	211	128,92
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	150	2	1	12	68	9 121,14
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Чай с сахаром	200	8	3	29	76	376,96
	Итого за обед		810	31	32	134	952
Итого за день		810	31	32	134	952	

Рацион: Полустационар ОСОП

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп свекольник из мяса птицы со сметаной	350	16	20	24	231	525.17
	Хлеб пшеничный	100	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	10	2	1	5	85	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	40	2	5	27	164	5,44
	Хлеб ржаной	100	5	1	36	153	11,24
	Чай с сахаром	200			5	51	376.96
	Фрукт	150	2	1	5	85	15 028
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	16	20	24	231	525,17
	Хлеб пшеничный	100	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	10	2	1	5	85	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	40	2	5	27	164	5,44
	Хлеб ржаной	100	5	1	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Фрукт	150	2	1	5	85	15,028
	Итого за обед		800	31	32	134	952
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустационар ОСОП

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к)	120	9	5	5	115	2 015,44
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	11	21	44	412	203,68
	Салат из моркови	100	1		2	24	41,6
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	3	36	153	11,24
	Кисломолочный продукт	100					1 101,19
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		
Итого за период:	8010	310	320	1340	9520		
Среднее значение за период:	801	31	32	134	952		