

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" *	200,0	5,2	5,6	17,0	139,9	102
Итого за Завтрак		435,0	11,5	14,5	50,0	378,1	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Сок фруктовый *	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	421
Итого за Завтрак 2		320,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед							
	Компот из сушеных фруктов *	180,0	0,0	0,0	14,5	58,9	395
	Котлеты из говядины *	80,0	18,0	16,0	14,1	271,2	1
	Макароны отварные *	130,0					336
	Огурцы соленые *	32,0	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с бобовыми *	200,0	4,8	4,3	15,9	122,3	88
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		687,0	27,4	21,1	73,2	594,1	
Уплотненный							
	сгущенное молоко *	15,0	1,1	1,3	8,4	49,2	
	Сырники из творога *	105,0	21,2	18,4	13,0	305,6	245
	Чай с молоком *	200,0	3,2	2,8	14,6	96,6	414
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		420,0	25,5	22,4	45,9	498,4	
Итого за день		1 862,0	65,0	58,1	181,3	1 525,7	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Какао с молоком *	180,0	3,9	3,3	15,8	109,8	417
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
	Суп молочный с крупой ячневой *	180,0	5,2	4,4	20,4	142,9	101
Итого за Завтрак		395,0	11,7	13,5	53,2	381,3	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Напиток из груши дички *	120,0					
Итого за Завтрак 2		320,0					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем_ *	200,0	2,6	5,2	14,3	114,8	63
	Компот из яблок *	200,0	0,2	0,2	13,8	61,7	391
	Плов_из говядины *	180,0	17,1	18,8	28,6	351,6	1
	Салат из редиса*	50,0	0,6	1,7	1,6	24,7	15
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		695,0	24,8	26,6	86,6	690,3	
Уплотненный							
	Печенье *	25,0	1,9	2,4	18,3	101,8	4
	Пюре картофельное	140,0	3,4	4,6	23,9	150,8	341
	Рыба, тушенная с овощами *	80,0	8,3	2,5	2,7	66,0	261
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	35,0	413
Итого за Уплотненный полдник		450,0	15,5	9,6	65,7	412,3	
Итого за день		1 860,0	52,0	49,6	205,4	1 483,9	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Пудинг из творога с яблоками *	130,0					255
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		365,0	6,3	8,9	33,1	238,2	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Сок фруктовый *	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	421
Итого за Завтрак 2		320,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед							
	Капуста тушеная *	150,0	3,8	5,4	12,0	114,2	144
	Кисель из плодов шиповника *	180,0	0,4		19,7	81,6	397
	Суп картофельный с крупой *	200,0	3,3	5,3	20,8	144,1	87
	Тефтели мясные в соусе _ *	130,0	22,3	20,5	24,3	368,9	620
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		725,0	34,2	31,9	105,0	846,3	
Уплотненный							
	«Гребешок» из дрожжевого теста*	65,0	6,2	5,1	46,4	252,1	445
	Груши свежие *	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ *	180,0	7,2	4,5	25,7	162,0	1
	Суп молочный с пшеничной крупой *	200,0	5,6	5,1	18,7	144,0	102
Итого за Уплотненный полдник		545,0	19,5	15,0	101,1	605,2	
Итого за день		1 955,0	60,5	55,9	251,3	1 744,8	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	кукуруза консервированная *	50,0	1,1		5,6	29,0	1
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6

	Омлет натуральный *	130,0	30,3	29,9	3,4	403,2	230
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		415,0	37,6	38,7	42,0	670,4	
Завтрак 2							
	Вода питьевая **	150,0					1
	Сок фруктовый *	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	421
Итого за Завтрак 2		270,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник) *	200,0	2,2	5,7	12,6	110,6	65
	Каша пшеничная(140) *	140,0	6,0	4,0	25,0	152,0	179
	Компот из сушеных фруктов *	180,0	0,0	0,0	14,5	58,9	395
	Куриная котлета *	90,0	20,1	21,5	9,8	312,4	325
	Салат из свежей капусты*	50,0	14,1	50,4	86,5	859,0	43
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		725,0	46,7	82,3	176,6	1 630,5	
Уплотненный							
	Био-кефир *	180,0	6,1	4,5	9,9	109,8	1
	Булочка *	50,0	5,1	3,3	32,2	177,3	456
	Суп молочный с крупой ячневой *	180,0	5,2	4,4	20,4	142,9	101
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		510,0	16,4	12,3	72,5	477,0	
Итого за день		1 920,0	101,4	133,4	303,2	2 833,1	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком *	180,0	3,9	3,3	15,8	109,8	417
	Каша жидкая манная(160) *	190,0	6,2	5,2	24,4	171,1	200
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
	Сыр (порциями) *	16,0	3,7	4,7		58,2	9
Итого за Завтрак		421,0	16,4	18,9	57,2	467,8	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Напиток из груши дички *	120,0					
Итого за Завтрак 2		320,0					
Обед							
	Азу из говядины*	230,0	18,3	17,2	26,9	334,9	1
	Компот из яблок *	200,0	0,2	0,2	13,8	61,7	391
	Суп картофельный с клецками *	200,0	4,4	5,7	16,5	133,8	92
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		695,0	27,2	23,8	85,4	668,0	
Уплотненный							
	Апельсины *	100,0	0,9	0,2	8,1	43,0	
	Свекла, тушенная в сметане *	130,0					146
	Фрикадельки рыбные запеченные в томатном соусе *	130,0	15,3	5,8	10,9	158,0	281
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	35,0	413
Итого за Уплотненный полдник		565,0	18,2	6,2	39,8	294,7	
Итого за день		2 001,0	61,7	48,9	182,4	1 430,5	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	Макароны отварные с сыром *	150,0	9,6	10,2	30,9	255,1	220

	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Огурцы соленые *	50,0	0,4	0,1	0,9	6,5	1
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		435,0	16,3	19,1	64,8	499,8	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Сок фруктовый *	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	421
Итого за Завтрак 2		320,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед							
	Биточки паровые *	80,0	16,3	17,5	8,2	255,3	307
	Каша пшенная с луком *	130,0	4,4	4,7	25,5	160,4	181
	Компот из сушеных фруктов *	180,0	0,0	0,0	14,5	58,9	395
	Салат из квашеной капусты *	50,0	0,6	3,4	2,7	41,9	1
	Суп с рыбными консервами *	200,0	2,4	3,2	17,9	108,9	96
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		700,0	27,7	29,5	94,6	751,3	
Уплотненный							
	Печенье *	20,0	1,5	1,9	14,6	81,4	2
	Пюре картофельное	140,0	3,4	4,6	23,9	150,8	341
	Тефтели рыбные паровые *	110,0	13,3	7,2	12,7	187,0	276
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Чай с лимоном *	180,0	0,0	0,0	8,5	35,0	413
Итого за Уплотненный полдник		475,0	20,2	13,9	72,0	512,9	
Итого за день		1 930,0	64,7	62,6	243,5	1 819,1	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консерв./порциями/ *	50,0	1,6	0,1	3,3	20,0	1
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Омлет натуральный *	130,0	30,3	29,9	3,4	403,2	230
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		415,0	38,1	38,8	39,7	661,4	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Напиток из груши дички *	120,0					
Итого за Завтрак 2		320,0					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем_ *	200,0	2,6	5,2	14,3	114,8	63
	Гуляш из отварного мяса *	144,0	19,3	20,2	6,7	284,3	293
	Каша гречневая рассыпчатая *	130,0					180
	Компот из яблок *	200,0	0,2	0,2	13,8	61,7	391
	Салат из свежей капусты*	50,0	14,1	50,4	86,5	859,0	43
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		789,0	40,5	76,6	149,5	1 457,3	
Уплотненный							
	Булочка *	50,0	5,1	3,3	32,2	177,3	456
	Груши свежие *	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	
	ЙОГУРТ *	180,0	7,2	4,5	25,7	162,0	1
	Каша вязкая с тыквой (молоко)	190,0					184
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
Итого за Уплотненный полдник		545,0	14,6	8,3	80,5	445,1	
Итого за день		2 069,0	93,2	123,7	269,7	2 563,8	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Запеканка из творога *	130,0	25,4	16,8	20,4	339,3	252
	Какао с молоком *	180,0	3,9	3,3	15,8	109,8	417
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		345,0	31,9	25,8	53,1	577,7	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Сок фруктовый *	120,0	0,6	0,1	12,1	55,2	421
Итого за Завтрак 2		320,0	0,6	0,1	12,1	55,2	
Обед							
	Винегрет овощной	100,0	1,9	3,2	12,9	87,6	46
	Каша вязкая*	130,0					3
	Кисель из плодов шиповника *	180,0	0,4		19,7	81,6	397
	Рассольник ленинградский *	200,0					83
	Тефтели мясные в соусе _ *	130,0	22,3	20,5	24,3	368,9	620
	Хлеб пшеничный *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		800,0	28,6	24,3	82,7	663,9	
Уплотненный							
	Био-кефир *	180,0	6,1	4,5	9,9	109,8	1
	Булочка домашняя*	50,0	5,6	7,6	33,9	224,5	469
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" *	200,0	5,2	5,6	17,0	139,9	102
	Яблоки *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		530,0	16,9	17,8	70,8	521,2	
Итого за день		1 995,0	78,0	68,0	218,7	1 818,0	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда				калорийная ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая *	50,0	1,0	4,5	3,9	59,5	56
	Кофейный напиток с молоком *	200,0	3,8	3,2	16,0	109,6	415
	Масло (порциями) *	5,0		4,0		35,0	6
	Омлет натуральный *	130,0	30,3	29,9	3,4	403,2	230
	Рожок*	30,0	2,5	1,7	17,0	93,6	2
Итого за Завтрак		415,0	37,5	43,2	40,3	700,9	
Завтрак 2							
	Вода питьевая *	200,0					1
	Напиток из груши дички *	120,0					
Итого за Завтрак 2		320,0					
Обед							
	Борщ с картофелем (свекольник) *	200,0	2,2	5,7	12,6	110,6	65
	Компот из сушеных фруктов *	180,0	0,0	0,0	14,5	58,9	395
	Пюре картофельное	140,0	3,4	4,6	23,9	150,8	341
	Салат из квашеной капусты *	30,0	0,3	2,0	1,6	25,2	
	Сальники из печени *	90,0					1
	Хлеб пшеничный *	25,0	1,9	0,2	12,3	58,8	2
	Хлеб ржаной *	40,0	2,4	0,5	15,9	78,8	1
Итого за Обед		705,0	10,3	13,0	80,8	483,1	
Уплотненный							
	Творожно - тыквенная запеканка	135,0					169
	Чай с молоком *	200,0	3,2	2,8	14,6	96,6	414
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	55,7	
Итого за Уплотненный полдник		435,0	3,6	3,2	24,4	152,3	
Итого за день		1 875,0	51,4	59,4	145,5	1 336,3	

Итого за период		668,0	730,4	2 198,5	18 158,1	
Среднее значение за период		66,8	73,0	219,9	1815,8	

Составил _____

Утвердил _____