

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша полтавская на молоке с маслом	200	6	6	26	203	31,02
	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	3	3	15	124	45
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		425	11	13	51	400	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Рассольник домашний со сметаной	180	2	4	12	95	74
	Гуляш	70	13	16	6	222	23
	Лапша отварная маслом	130	4	3	22	154	12,02
	Сок	180	1		18	83	59
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65,01
Итого за Обед		640	23	23	76	634	
Полдник							
	Пирожок с капустой	100	8	7	45	270	17,01
	Снежок	190	10	6	7	120	35,01
Итого за Полдник		290	18	13	52	390	
Ужин							
	Рагу овощное	230	4	7	25	185	53
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Ужин		470	10	10	62	376	
Итого за день		1 825	62	59	241	1800	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-морковный с джемом	150	20	15	19	313	52,01
	Фрукты свежие	95			9	36	70
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		450	25	22	56	531	
Обед							
	Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	200	4	5	14	116	73,02
	Бигус из цыплят	180	22	21	8	312	1
	Компот из свежих яблок	180			28	115	859
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		600	30	26	70	631	
Полдник							
	Булочка "Рыжик"	60	6	1	35	175	581
	Йогурт	190	6	5	29	182	
Итого за Полдник		250	12	6	64	357	
Ужин							
	Яйцо отварное	30	4	3		47	71
	Овощи тушеные	200	5	6	29	185	46
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	12	9	59	368	
Итого за день		1 750	79	63	249	1887	

(лист 3)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Каша геркул-ая на молоке с маслом	200	6	7	25	189	69
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3	3	20	120	42
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
Итого за Завтрак		535	13	15	67	457	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Суп с рыбными консервами	200	7	3	14	115	87
	Печень говяжья по-строгановски	80	16	7	6	150	403
	Пюре картофельное	140	4	6	27	176	321
	Соус сметанный	30		3	1	30	451
	Компот из кураги и чернослива	180	1		20	84	376,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		720	33	19	91	657	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	9	7	34	234	82
	Сок	200	1		20	92	59
Итого за Полдник		270	10	7	54	326	
Ужин							
	Запеканка свекольная со сметанным соусом	210	5	8	19	170	25
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Ужин		450	11	11	56	361	
Итого за день		1 975	67	52	268	1801	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом	210	6	6	29	195	31,01
	Какао на молоке с сахаром	200	3	3	20	121	26
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	142	67,01
Итого за Завтрак		455	14	16	64	458	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Свекольник со сметаной	180	2	4	15	101	136
	Плов	180	13	17	32	340	50
	Кисель из повидла	180	4	1	17	94	77
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		630	24	22	87	637	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Булочка домашняя	70	6	5	35	212	19
	Кефир	160	5	4	6	85	35
Итого за Полдник		330	11	9	51	335	
Ужин							
	Яйцо отварное	60	8	7		94	71
	Капуста запеченная под соусом "Бешамель"	200	6	9	13	159	28
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		490	16	16	40	371	
Итого за день		1 905	65	63	242	1801	

(лист 5)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке с маслом	190	6	7	32	217	84
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
	Итого за Завтрак	405	13	15	62	435	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	2	5	15	113	61
	Жаркое по-домашнему с цыплятами	180	19	19	26	352	24
	Компот из с/ф	180	1		20	83	376
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
	Итого за Обед	600	26	24	81	636	
Полдник	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Вафли	40	1	1	32	137	21
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	86	44
	Итого за Полдник	300	6	5	50	261	
Ужин	Морковь порционная отварная	60	1		3	17	
	Суфле "Золотая рыбка"	170	23	21	16	352	47
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65,01
	Итого за Ужин	450	29	24	46	516	
Итого за день		1 755	74	68	239	1848	

(лист 6)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная на молоке с маслом	200	5	6	22	179	33
	Напиток кофейный на молоке с сахаром	180	3	3	13	112	45
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		405	10	13	45	364	
Обед							
	Суп гороховый	200	5	5	20	146	2
	Голубцы ленивые	160	17	17	12	273	298
	Соус сметанный с томатом и овощами	30	1	3	4	48	349,04
	Компот из чернослива и изюма	180			23	94	376,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		610	27	25	79	649	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Печенье	40	8	5	26	180	49
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		320	13	10	45	315	
Ужин							
	Морковь порционная отварная	60	1		3	17	
	Запеканка из печени с рисом	190	25	10	28	308	294
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
	Итого за Ужин		470	31	13	58	472
Итого за день		1 805	81	61	227	1800	

(лист 7)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	5	6	31	202	9
	Какао на молоке с сахаром	200	3	3	20	121	26
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
Итого за Завтрак		435	12	14	63	433	
Обед							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Суп полевой со сметаной	200	2	4	14	97	63
	Ёжики (тефтели из говядины с рисом)	70	10	14	7	193	395
	Капустный гарнир	130	3	7	8	103	
	Кисель из варенья	180			27	104	36,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		670	20	25	80	606	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Пряник	60	3	2	47	201	51
	Варенец	160	5	4	7	85	20
Итого за Полдник		320	8	6	64	324	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	
	Картофель запеченный с растительным маслом	200	4	9	36	245	29
	Сок	180	1		18	83	59
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		460	8	14	69	443	
Итого за день		1 885	48	59	276	1806	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	190	6	7	35	227	34
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
Итого за Завтрак		405	13	15	65	445	
Обед							
	Суп овощной со сметаной	180	3	5	14	112	73
	Биточки рыбные	70	17	6	6	153	351
	Гречневый гарнир	130	5	3	23	140	75
	Соус томатный с овощами	20	1	2	4	40	349
	Компот из свежих яблок	180			28	115	859
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		620	30	16	95	648	
Полдник							
	Булочка с изюмом	80	7	6	45	262	501
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		260	12	11	54	359	
Ужин							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Макароны, запеченные с сыром	200	8	4	42	240	207
	Чай с сахаром и молоком	180	3	2	15	93	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	14	6	70	391	
Итого за день		1 735	69	48	284	1843	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Каша ячневая на молоке с	180	5	6	24	169	4
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
Итого за Завтрак		495	12	14	64	426	
Обед							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Суп паутинка на мясном бульоне	180	3	7	10	118	62
	Запеканка картофельная с отварным мясом	140	13	15	16	258	
	Соус томатный с овощами	30	1	3	6	60	349
	Компот из ягод протертых с сахаром	180			21	86	377
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		620	21	25	77	631	
Полдник							
	Рогалик с курагой	80	7	6	43	257	54
	Ряженка	180	5	5	8	97	56
Итого за Полдник		260	12	11	51	354	
Ужин							
	Рыба тушеная с овощами и	220	29	8	8	232	18
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		450	32	8	43	390	
Итого за день		1 825	77	58	235	1801	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный с изюмом	155	21	14	16	280	128
	Соус молочный	20	1	2	6	40	444
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3	3	20	120	42
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		400	27	23	52	513	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2	4	10	87	69,01
	Котлета	80	18	20	6	276	11,03
	Свекольное пюре	130	2	2	16	93	78
	Компот ассорти	180			21	86	376,1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		610	26	26	73	630	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Пирожок с повидлом	50	3	3	26	140	54,03
	Молоко кипяченое	160	5	4	8	86	44
Итого за Полдник		310	8	7	44	264	
Ужин							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Омлет с зеленым горошком	180	15	19	11	278	582
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	21	22	41	439	
Итого за день		1 770	82	78	210	1846	
Итого за период		18 230	704	609	2471	18233	
Среднее значение за период			70,4	60,9	247,1	1823,3	