

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Яйцо отварное	30	4	3		47	71
	Каша полтавская на молоке с маслом	160	5	5	22	148	32
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		495	14	15	60	414	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	180	2	4	12	95	74
	Гуляш	80	15	18	7	253	23
	Лапша отварная маслом	130	4	3	22	154	12,02
	Сок	180	1		18	83	59
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Обед		600	24	25	74	651	
Полдник							
	Калач на сметане	80	6	9	40	267	27
	Снежок	170	8	5	6	107	35,01
Итого за Полдник		250	14	14	46	374	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	
	Картофель запеченный в молочном соусе .	170	4	4	29	172	108,01
	Чай с сахаром и молоко	190	3	2	16	98	68,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		450	10	11	65	407	
Итого за день		1 795	62	65	245	1846	

(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	155	21	15	20	323	52,01
	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		400	29	25	55	586	
Обед							
	Суп гороховый	180	5	5	18	132	2
	Сухарики	20	3		19	95	4
	Котлета	70	16	18	5	241	11,03
	Сложный гарнир овощной	130	4	7	21	165	58,02
	Компот ассорти	180			21	86	376,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		600	30	30	94	763	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Пряник	40	2	1	31	134	51
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		320	7	6	50	269	
Ужин							
	Рыба по- польски	200	29	11	3	236	55
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65
Итого за Ужин		440	32	11	35	376	
Итого за день		1 760	98	72	234	1994	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркул-ая на молоке с маслом	150	5	5	19	142	69
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Сок	160	1		16	74	59
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	102	66,02
Итого за Завтрак		525	11	13	67	426	
Обед							
	Суп лапша на курином бульоне	200	2	5	15	113	61
	Бигус из цыплят	180	22	21	8	312	1
	Кисель из варенья	180			27	104	36,01
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		600	28	26	70	617	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	80	5	4	42	224	54,03
	Ряженка	150	4	4	6	81	56
Итого за Полдник		230	9	8	48	305	
Ужин							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Запеканка из печени с рисом	190	25	10	28	308	294
	Чай с сахаром	180			11	44	68
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65,01
Итого за Ужин		490	27	10	59	434	
Итого за день		1 845	75	57	244	1782	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	30	4	3		47	71
	Каша ячневая на молоке с маслом	200	6	7	26	188	4
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	142	67,01
Итого за Завтрак		455	18	20	59	486	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2	4	10	87	69,01
	Биточки рыбные	70	17	6	6	153	351
	Гречневый гарнир	130	5	3	23	140	75
	Соус томатный с овощами	30	1	3	6	60	349
	Компот из с/ф	180	1		20	83	376
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		630	30	16	85	611	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Вафли	30	1	1	24	103	21
	Кефир	150	4	4	6	79	35
Итого за Полдник		280	5	5	40	220	
Ужин							
	Ленивые вареники с маслом и сахаром	180	29	19	45	479	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
Итого за Ужин		400	34	22	72	626	
Итого за день		1 765	87	63	256	1943	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4	4	21	139	31,01
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Сок	160	1		16	74	59
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4	5	12	110	67,01
	Итого за Завтрак	525	12	12	67	431	
Обед	Суп картофельный	180	11	12	18	231	77
	Ласточкино гнездо	70	16	16	2	221	74
	Рис отварной	100	4	3	18	115	75,01
	Соус томатный с овощами	30	1	3	6	60	349
	Кисель из повидла	180	4	1	17	94	77
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65,01
	Итого за Обед	600	40	35	81	809	
Полдник	Пудинг с фруктами	70	5	3	36	194	107
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
	Итого за Полдник	250	10	8	45	291	
Ужин	Капуста запеченная под соусом "Бешамель"	210	6	9	14	167	28
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65,01
	Итого за Ужин	440	8	9	41	285	
Итого за день	1 815	70	64	234	1816		

(лист 6)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	30	4	3		47	71
	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5	5	23	163	79
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
	Сок	160	1		16	74	59
	Итого за Завтрак	545	15	15	67	465	
Обед	Суп гречневый со сметаной	180	3	4	13	104	283,01
	Голубцы ленивые	170	18	18	12	290	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 ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
	Итого за Обед	600	26	25	72	624	
Полдник	Хачапури	80	10	11	33	273	
	Варенец	170	5	4	7	90	20
	Итого за Полдник	250	15	15	40	363	
Ужин	Рагу овощное	200	4	6	22	161	53
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
	Итого за Ужин	430	9	9	54	330	
Итого за день	1 825	65	64	233	1782		

(лист 7)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/25	25	20	35	422	64
	Какао на молоке с сахаром	200	3	3	20	121	26
	Бутерброд с маслом	35	2	5	14	102	66,02
Итого за Завтрак		410	30	28	69	645	
Обед							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	47
	Борщ красный со сметаной	180	2	3	12	84	43
	Жаркое по-домашнему с цыплятами	160	17	17	23	313	24
	Кисель из джема	180			24	93	36
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		610	23	20	80	585	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Пряник	40	2	1	31	134	51
	Кефир	150	4	4	6	79	35
Итого за Полдник		290	6	5	47	251	
Ужин							
	Рыба тушеная с овощами и томатом	200	26	8	7	211	18
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		430	28	8	34	329	
Итого за день		1 740	87	61	230	1810	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4	5	23	152	9
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	142	67,01
Итого за Завтрак		475	12	15	66	440	
Обед							
	Суп фасолевый со сметаной	180	4	4	13	109	73,01
	Кнели	80	15	16	6	234	38
	Лапша, подлив	130	13	18	32	345	12
	Сок	180	1		18	83	59
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		610	37	38	89	859	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	10	8	39	268	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		260	15	13	48	365	
Ужин							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	47
	Омлет с зеленым горошком	180	15	19	11	278	582
	Чай с сахаром	180			11	44	68
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		450	17	19	39	396	
Итого за день		1 795	81	85	242	2060	

(лист 9)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	6	8	34	229	84
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	7	15	142	67,01
Итого за Завтрак		425	14	18	67	480	
Обед							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	47
	Суп паутинка на мясном бульоне	180	3	7	10	118	62
	Печень говяжья по-строгановски	70	14	6	6	131	403
	Пюре картофельное	130	4	5	25	163	321
	Соус сметанный	30		3	1	30	451
	Компот из кураги и изюма	180	1		22	92	376,3
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
Итого за Обед		680	26	21	85	629	
Полдник							
	Фрукты свежие	100			10	38	70
	Печенье	30	6	3	20	135	49
	Йогурт	150	4	4	23	144	
Итого за Полдник		280	10	7	53	317	
Ужин							
	Овощи тушеные	200	5	6	29	185	46
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		430	7	6	56	303	
Итого за день		1 815	57	52	261	1729	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	150	5	6	27	179	34
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Сок	160	1		16	74	59
	Бутерброд с маслом	25	2	4	10	73	66,02
Итого за Завтрак		515	11	13	71	434	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2	4	15	101	136
	Шницель мясной,	70	16	19	8	258	304
	Гороховый гарнир	130	12	5	25	194	6
	Компот из свежих яблок	180			28	115	859
	Хлеб ржаной	20	2		10	44	1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Обед		600	34	28	96	756	
Полдник							
	Булочка с крошкой	60	7	11	46	307	140
	Молоко кипяченое	190	6	5	9	103	44
Итого за Полдник		250	13	16	55	410	
Ужин							
	Яйцо отварное	30	4	3		47	71
	Картофель запеченный с растительным маслом	190	4	9	34	233	29
	Чай с сахаром	180			11	44	68
	Хлеб пшеничный	30	2		15	66	65
Итого за Ужин		430	10	12	60	390	
Итого за день		1 795	68	69	282	1990	
Итого за период		17 950	750	652	2461	18752	
Среднее значение за период			75	65,2	246,1	1875,2	