

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая (осень-зима)	180	6,8	7,96	33	220	270
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	какао с молоком (осень-зима)	180	3,24	2,97	22,52	130	508
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		507	13,51	17,22	86,56	543	
Обед							
	салат витаминный (осень-зима)	60	0,66	6,08	6,38	83	5
	Свекольник (осень-зима)	180	1,58	3,23	8,74	71	136
	макаронные изделия отварные (осень-зима)	130	4,9	0,59	35,35	132	297
	курица в соусе с томатом (осень-зима)	110	12,47	12,38	3,76	176	410
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		710	23,36	22,88	95,25	648	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	печенье (осень-зима)	50	3,75	4,9	37,2	209	609
Итого за Полдник		250	9,79	12,7	50,2	345	
Ужин							
	пудинг творожный запеченный (осень-зима)	150	18,12	19,7	39,54	387	325
	соус молочный ,сладкий (осень-зима)	50	1,3	3,18	8,86	65	449
	овощи отварные (морковь) (осень-зима)	50	0,7	1,9	1,85	28	427
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
Итого за Ужин		450	20,22	24,78	65,25	540	
Итого за день		1 917	66,88	77,58	297,26	2076	

(лист 2)

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша пшеничная молочная жидкая.. (осень-зима)	180	7,09	8,6	32,55	258	273
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	Сыр (осень-зима)	15	0,84	3,92		51	106
	кофейный напиток с молоком (осень-зима)	180	2,88	2,43	14,31	71	513
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		522	14,28	21,24	77,9	573	
Обед							
	рассольник ленинградский (осень-зима)	180	1,49	3,82	23,82	124	139
	суфле из отварной говядины паровое (осень-зима)	70	15,41	13,31	32,33	251	392
	капуста тушёная (осень-зима)	130	4,81	4,68	5,07	82	428
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (осень-зима)	180	0,45	0,18	20,81	86	526
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		610	25,46	22,59	98,73	630	
Полдник							
	кефир (осень-зима)	180	5,04	7,7	7,4	106	535
	булочка нежная (осень-зима)	70	6,09	6,94	37,6	240	579
Итого за Полдник		250	11,13	14,64	45	346	
Ужин							
	тефтели рыбные (осень-зима)	70	7,1	5,71	10,2	156	355
	картофельное пюре (осень-зима)	140	3,45	9,14	20,21	139	434
	Чай с лимоном (осень-зима)	200	0,1		15,2	61	504
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		450	13,69	15,17	65,29	450	
Итого за день		1 832	64,56	73,64	286,92	1999	

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	каша ячневая вязкая (осень-зима)	180	2,86	8,28	32,18	112	261
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	какао с молоком (осень-зима)	180	3,24	2,97	22,52	130	508
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		547	14,67	22,14	86,04	498	
Обед							
	салат из квашеной капусты с луком (осень-зима)	50	0,8	5,05	1,5	55	17
	щи из свежей капусты с картофелем (осень-зима)	180	1,27	3,62	15,65	90	147
	запеканка из печени с рисом (осень-зима)	70	15,3	8	14,41	175	294
	картофельное пюре (осень-зима)	130	3,2	8,49	18,77	129	434
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		660	24,32	25,76	91,35	635	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	бутерброд с повидлом (осень-зима)	60	3,08	1,2	26,16	134	101
Итого за Полдник		260	9,12	9	39,16	270	
Ужин							
	запеканка морковная с творогом (осень-зима)	200	21,2	14,69	41,4	350	320
	соус молочный ,сладкий (осень-зима)	50	1,3	3,18	8,86	65	449
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
Итого за Ужин		450	22,6	17,87	65,26	475	
Итого за день		1 917	70,71	74,77	281,81	1878	

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая (осень-зима)	180	6,8	7,96	33	220	270
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	Сыр (осень-зима)	15	0,84	3,92		51	106
	кофейный напиток с молоком (осень-зима)	180	2,88	2,43	14,31	71	513
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		522	13,99	20,6	78,35	535	
Обед							
	суп картофельный с бобовыми (фасоль) (осень-зима)	180	3,56	3,89	14,65	108	150
	котлеты ,биточки, шницели. (осень-зима)	70	12,46	12,25	10,01	200	386
	Соус томатный (осень-зима)	30	0,32	1,12	2,08	20	462
	Каша гречневая рассыпчатая (осень-зима)	130	7,41	6,8	32,14	219	243
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		640	27,5	24,66	99,9	733	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	шанежка наливная (осень-зима)	60	5,15	6	29,64	195	569
Итого за Полдник		260	11,19	13,8	42,64	331	
Ужин							
	запеканка капустная (осень-зима)	170	8,64	10,88	28,2	207	224
	соус сметанный с томатом (осень-зима)	50	1,72	10,63	3,17	115	453
	Чай с лимоном (осень-зима)	200	0,1		15,2	61	504
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		460	13,5	21,83	66,25	477	
Итого за день		1 882	66,18	80,89	287,14	2076	

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (осень-зима)	180	7,34	8,55	26,18	208	272
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	какао с молоком (осень-зима)	180	3,24	2,97	22,52	130	508
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		507	14,05	17,81	79,74	531	
Обед							
	овощи отварные (морковь) (осень-зима)	50	0,7	1,9	1,85	28	427
	рассольник домашний (осень-зима)	180	1,51	3,78	19,31	77	137
	картофельная запеканка с мясом (осень-зима)	170	19,81	19,98	25,28	323	382
	Соус томатный (осень-зима)	30	0,32	1,12	2,08	20	462
	Кисель (осень-зима)	180	1,26		26,13	110	516
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		660	26,9	27,38	91,35	645	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	пряники (осень-зима)	50	2,07	3,6	26,25	135	608
Итого за Полдник		250	8,11	11,4	39,25	271	
Ужин							
	Биточки рыбные (осень-зима)	70	9,73	1,47	16,72	114	351
	винегрет овощной (осень-зима)	140	1,82	15,12	13,85	182	82
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		450	14,69	16,91	65,25	450	
Итого за день		1 867	63,75	73,5	275,59	1897	

(лист 6)

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша манная молочная жидкая (осень-зима)	180	7,16	6,78	28,05	196	268
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	кофейный напиток с молоком (осень-зима)	180	2,88	2,43	14,31	71	513
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		507	13,51	15,5	73,4	460	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью (осень-зима)	60	0,96	6	5,76	82	2
	суп картофельный с бобовыми (горох) (осень-зима)	180	1,67	3,09	11	83	149
	суфле из кур (осень-зима)	70	8,72	11,13	2,16	139	413
	Соус томатный (осень-зима)	30	0,32	1,12	2,08	20	462
	макаронные изделия отварные (осень-зима)	130	4,9	0,59	35,35	132	297
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		700	20,32	22,53	97,37	642	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	печенье (осень-зима)	50	3,75	4,9	37,2	209	609
Итого за Полдник		250	9,79	12,7	50,2	345	
Ужин							
	пудинг творожный запеченный (осень-зима)	150	18,12	19,7	39,54	387	325
	соус молочный ,сладкий (осень-зима)	50	1,3	3,18	8,86	65	449
	овощи отварные (морковь) (осень-зима)	50	0,7	1,9	1,85	28	427
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
Итого за Ужин		450	20,22	24,78	65,25	540	
Итого за день		1 907	63,84	75,51	286,22	1987	

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	омлет натуральный .. (осень-зима)	160	12,93	20,09	22,99	245	307
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	Сыр (осень-зима)	15	0,84	3,92		51	106
	какао с молоком (осень-зима)	180	3,24	2,97	22,52	130	508
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		502	20,48	33,27	76,55	619	
Обед							
	салат из квашеной капусты с луком (осень-зима)	50	0,8	5,05	1,5	55	17
	суп из овощей (осень-зима)	180	2,67	3,2	23,11	84	148
	Жаркое по-домашнему (осень-зима)	200	15,01	21,09	28,72	345	374
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		660	22,23	29,94	94,35	670	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	шанежка наливная (осень-зима)	60	5,15	6	29,64	195	569
Итого за Полдник		260	11,19	13,8	42,64	331	
Ужин							
	шницель рыбный натуральный (осень-зима)	70	16,11	11,62	21,75	216	258
	капуста тушёная .. (осень-зима)	150	3,15	3,06	9,24	79	428,02
	Чай с лимоном (осень-зима)	200	0,1		15,2	61	504
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		460	22,4	15	65,87	450	
Итого за день		1 882	76,3	92,01	279,41	2070	

(лист 8)

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	каша пшённая молочная жидкая.. (осень-зима)	180	7,09	8,6	32,55	258	273
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	кофейный напиток с молоком (осень-зима)	180	2,88	2,43	14,31	71	513
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		547	18,54	21,92	78,2	585	
Обед							
	овощи отварные (свекла). (осень-зима)	50	0,75	0,05	4,5	21	427,02
	суп картофельный с макаронными изделиями (осень-зима)	180	1,96	2,07	20,4	106	152
	голубцы ленивые (осень-зима)	170	14,46	14,12	16,8	233	377
	соус сметанный (осень-зима)	30	2,1	4,45	8,63	84	451
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		660	23,02	21,29	91,35	630	
Полдник							
	кисломолочный напиток (осень-зима)	180	9	9	15,32	162	536
	Бутерброд с повидлом. (осень-зима)	70	3,1	1,3	27	108	101,02
Итого за Полдник		250	12,1	10,3	42,32	270	
Ужин							
	запеканка морковная с творогом (осень-зима)	200	21,2	14,69	41,4	350	320
	соус молочный ,сладкий (осень-зима)	50	1,3	3,18	8,86	65	449
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
Итого за Ужин		450	22,6	17,87	65,26	475	
Итого за день		1 907	76,26	71,38	277,13	1960	

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная жидкая (осень-зима)	180	6,8	7,96	33	220	270
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	Сыр (осень-зима)	15	0,84	3,92		51	106
	какао с молоком (осень-зима)	180	3,24	2,97	22,52	130	508
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		522	14,35	21,14	86,56	594	
Обед							
	борщ с капустой и картофелем (осень-зима)	180	4,19	6,03	12,47	114	133
	бифстроганов из отварной говядины (осень-зима)	90	11,67	12,47	6,65	174	372
	РИС ОТВАРНОЙ (осень-зима)	130	3,17	1,9	32,16	162	419
	Кисель (осень-зима)	180	1,26		26,13	110	516
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		630	23,59	21	94,11	647	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	булочка российская (осень-зима)	60	4,3	5	35,3	203	586
Итого за Полдник		260	10,34	12,8	48,3	339	
Ужин							
	яйца варёные (осень-зима)	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	рагу из овощей (осень-зима)	180	5,58	10,08	30,07	232	202
	Чай с лимоном (осень-зима)	200	0,1		15,2	61	504
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		460	13,82	15	65,25	450	
Итого за день		1 872	62,1	69,94	294,22	2030	

(лист 10)

Рацион: сад (осень -зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша "Дружба" (осень-зима)	180	7,75	8,54	22,13	186	266
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло сливочное (осень-зима)	7	0,03	5,57	0,06	52	111
	кофейный напиток с молоком (осень-зима)	180	2,88	2,43	14,31	71	513
	Фрукты (осень-зима)	100	0,4	0,4	11,3	47	118
Итого за Завтрак		507	14,1	17,26	67,48	450	
Обед							
	овощи натуральные солёные (осень-зима)	50	0,4	0,05	0,85	7	113
	уха с крупой (осень-зима)	180	6,04	3,35	20,74	129	158
	котлеты ,биточки, шницели. (осень-зима)	70	12,46	12,25	10,01	200	386
	картофельное пюре (осень-зима)	130	3,2	8,49	18,77	129	434
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	180	0,45		24,32	99	527
	Хлеб ржаной (осень-зима)	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Итого за Обед		660	25,85	24,74	91,39	651	
Полдник							
	молоко кипячёное (осень-зима)	200	6,04	7,8	13	136	534
	пряники (осень-зима)	50	2,07	3,6	26,25	135	608
Итого за Полдник		250	8,11	11,4	39,25	271	
Ужин							
	пудинг рыбный паровой (осень-зима)	100	10,81	8,79	15,61	148	269
	соус белый основной (осень-зима)	50	1,08	2,29	7,11	54	457
	салат из свеклы с зелёным горошком (осень-зима)	90	1,51	5,68	7,85	94	54
	Чай с сахаром (осень-зима)	200	0,1		15	60	502
	Хлеб пшеничный (осень-зима)	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за Ужин		480	16,54	17,08	65,25	450	
Итого за день		1 897	64,6	70,48	263,37	1822	
Итого за период		18 880	675,18	759,7	2829,07	19795	
Среднее значение за период			67,5	76	282,9	1979,5	