

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	16,22	12,70	57,97	402,76	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	40	0,58	2,40	3,36	37,6	1
	Рассольник ленинградский	180	1,53	3,87	12,33	90,68	100
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Гуляш из отварной говядины	60	12,00	11,70	1,98	154,8	327
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25,66	24,32	78,76	630,15	
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей (1-й вариант)	120	3,00	4,20	12,00	97,8	176
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Печенье	20	6,00	7,84	59,52	332	582
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	14,34	14,95	98,43	578,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	58,18	73,60	229,57	1795,95	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,16	0,40	19,32	85,44	143		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,41	11,50	55,85	375,95			
10:00	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82		
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,60	0,60	14,70	70,5			
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,00	4,20	47	1		
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115		
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,59	208,38	256		
	Печень говяжья по-строгановски	70	16,11	9,28	5,64	171,57	356		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495		
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	28,64	20,31	83,87	631,67			
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377		
	Клеши рыбные припущенные	80	11,96	1,73	4,62	80,82	302		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	24,15	13,50	73,48	502,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	67,80	45,31	227,50	1580,58			
День 3									
ЗАВТРАК	Сметанатворный	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465		
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	2,06	14,14	12,86	187,71	69		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	20,76	42,54	29,24	583,96			
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501		
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5			
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,69	3,10	4,34	48,33	47		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99	104		
	Птица в соусе с томатом	100	11,84	15,12	3,26	196,4	367		
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457		
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	21,02	26,35	74,03	621,91			
УПЛОТНЕНН	Котлеты капустные	200	9,60	13,06	24,00	250,66	192		
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	72	470		
	Булочка домашняя	70	4,84	7,59	41,18	253,59	542		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	19,84	22,45	72,38	576,25			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	62,37	91,99	190,80	1846,62			

День 4									
ЗАВТРАК									
	Каша "Дружба"	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229		
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573		
	Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	17,74	15,79	52,93	416,19			
10:00	фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	82		
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,60	0,60	14,70	70,5			
ОБЕД									
	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,30	3,15	6,18	58,34	42		
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,73	9,52	77,53	95		
	Каша пшеничная вязкая	130	5,80	4,24	25,08	156,49	223		
	Азу	80	12,50	13,26	4,64	188,43	325		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457		
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25,22	25,22	73,84	617,99			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК									
	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52	21		
	Запеканка из творога	150	24,92	19,41	18,39	345,62	279		
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67	406		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469		
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,16	0,40	19,32	85,44	143		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	470	35,27	29,58	57,31	625,73			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	78,83	71,13	198,83	1730,41			
День 5									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с крупой	180	4,32	4,50	14,80	117	140		
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8,92	6,07	44,47	260,04			
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501		
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,75	0,15	15,15	64,5			
ОБЕД									
	Салат из свёклы с яблоками	50	0,50	3,00	5,50	51	28		
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96	113		
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8,24	2,46	4,51	73,37	299		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495		
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	20,37	14,11	64,72	465,45			
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК									
	Рагу из овощей (1-й вариант)	200	5,00	7,00	20,00	163	176		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457		
	Манник	70	4,07	4,09	23,21	144,92	550		

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,25	11,18	51,58	342,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	39,29	31,51	175,92	1132,11
День 6						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,80	27,43	183,51 230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6 462
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72 73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,00	8,61	49,51	310,83
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,5 501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,60	3,10	3,00	42,5 3
	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58 131
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,16	0,40	19,32	85,44 143
	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72 380
	Котлеты из говядины	70	13,17	12,80	12,41	215,35 339
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20 419
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	0,00	0 484
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	24,88	25,29	64,00	574,59
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		200	32,18	19,94	28,64	419,14 285
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,47	4,90	35,67 406
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107 469
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,16	0,40	19,32	85,44 143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	41,93	27,11	61,96	647,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	77,56	61,16	190,62	1597,17
День 7						
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	180	6,73	7,52	28,40	208,1 237
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6 460
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44 573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,33	9,09	58,07	351,14
10:00	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5 62
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,60	0,60	14,70	70,5
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,60	2,55	2,75	36,5 2
	Суп из овощей	180	1,44	3,78	8,03	72,29 116
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99 205
	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	13,94	9,40	7,52	171,84 359
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12 495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103 574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,12	20,94	81,79	603,74
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		150	7,05	6,84	18,33	163,94 201

Кофейный напиток с молоком		180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
Печенье		40	3,00	3,92	29,76	166	582
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УЩЕДРОТЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	15,73	13,41	79,63	494,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	50,78	43,64	234,12	1519,96	
День 8							
ЗАВТРАК		180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
Омлет натуральный		200	5,80	5,30	9,10	107	469
Молоко кипяченое		40	3,16	0,40	19,32	85,44	143
Гренки из пшеничного хлеба		420	25,14	31,35	32,53	509,49	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД		50	1,05	3,15	4,10	49	43
Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной		180	47,54	10,35	27,94	427,46	119
Суп картофельный с рыбой		130	13,38	1,30	32,31	194,48	388
Пюре из гороха		80	15,97	17,63	10,22	262,23	372
Биточки из кури		180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Чай с сахаром		50	4,00	0,75	20,05	103	574
Хлеб ржаной		670	82,12	33,77	102,99	1070,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,82	9,48	20,76	193,58	175
УЩЕДРОТЕНН. Овощи в молочном соусе		180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
Чай с молоком		70	4,07	4,09	23,21	144,92	550
Манник		450	11,33	14,74	54,32	396,1	
ИТОГО ЗА УЩЕДРОТЕННЫЙ ПОЛДНИК		1690	119,34	30,51	205,02	2040,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК		150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
Каша овсяная молочная жидкая		180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
Какао с молоком		40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
Хлеб пшеничный		30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
Сыр (порциями)		400	19,39	16,41	58,92	452,04	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,60	0,60	14,70	70,5	82
10:00		150	0,60	0,60	14,70	70,5	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД		50	0,70	3,05	3,80	45,5	26
Салат из свеклы отварной		180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
Суп с макаронными изделиями и картофелем		130	5,80	4,24	25,08	156,49	223
Каша пшеничная вязкая		80	13,94	13,83	4,78	200,17	326
Бифстроганов из отварной говядины		180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
Компот из смеси сухофруктов		50	4,00	0,75	20,05	103	574
Хлеб ржаной							

ИТОГО ЗА ОБЕД		670	26,51	25,96	78,82	647,18
УПЛОТНЕНИЕ		50	0,60	3,00	5,60	52,21
Салат из моркови						
Сырники из творога запеченные		180	30,73	20,02	32,81	432,32
Молоко кипяченое		200	5,80	5,30	9,10	107,469
Гренки из пшеничного хлеба		40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		470	40,29	28,72	66,83	676,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	86,79	71,59	219,27	1946,48
День 10						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая		180	4,54	5,72	28,26	182,63
Кофейный напиток		180	1,26	1,08	10,26	56,7
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,96	7,20	57,84	324,77
10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5
Соки овощные, фруктовые и ягодные						501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	64,5
ОБЕД						
Салат картофельный		50	1,30	3,15	5,00	53,5
Свекольник		180	1,62	3,80	12,44	90,25
Гюле картофельное		130	3,51	5,20	7,54	91
Рыба, тушенная в сметанном соусе		80	12,93	4,21	3,04	102,6
Чай с сахаром		180	0,18	0,09	8,37	34,2
Хлеб ржаной		50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,54	17,20	56,41	474,55
УПЛОТНЕНИЕ		150	5,10	9,00	18,45	175,5
Картофель отварной в молоке						154
Кисло-молочный напиток		180	5,40	1,80	7,20	72
Печенье		40	3,00	3,52	29,76	166
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		410	16,66	15,12	74,73	498,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	49,91	39,37	204,16	1362,76
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16735	690,85	610,77	2076,21	16452,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1679,5	69,09	61,08	207,62	1645,25