

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая *	150	4,5	6,4	21,9	263	123
	Яйца вареные *	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Огурцы *	60	0,3		0,9	4,9	65
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Завтрак		480	16,05	22,74	57,82	635,89	
Завтрак2							
	Бананы *	100	1,5	0,5	21	94	50
Итого за Завтрак2		100	1,5	0,5	21	94	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем *	200	1,39	3,9	86,4	80,72	83
	Рыба отварная *	80	15,8	2,01	0,62	71,6	116
	Макаронные изделия отварные с маслом *	150	4,69	8,69	29,5	213,09	34,01
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	93
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		780	28,21	19	168,39	634,22	
Полдник							
	Пирог с яблоками *	80	3,76	3,92	37,84	178,3	115
	Молоко кипяченое *	180	5,48	4,88	9,07	92,34	44
Итого за Полдник		260	9,24	8,8	46,91	270,64	
Итого за день		1 620	55	51,04	294,12	1634,75	

(лист 2)

Рацион: Сад лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная "Дружба" *	200	6,21	7,73	27,71	201	100
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с сахаром *	180	0,06	0,02	9,99	40	45,06
Итого за Завтрак		430	9,65	16,3	52,73	427,3	
Завтрак2							
	Кефир *	180	5,22	4,5	7,2	90	43
Итого за Завтрак2		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед							
	Суп "Шахтерский" *	200	4,15	6,04	19,67	144	153
	Перец фаршированный *	200	5,23	13,63	26,42	248,43	152
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогаш. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		690	14,99	21,24	93,33	614,44	
Полдник							
	Булочка "Домашняя" *	80	5,05	9,63	33,52	177,7	148
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		260	7,84	12,82	53,23	296,39	
Итого за день		1 560	37,7	54,86	206,49	1428,13	

Рацион: Сад лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком *	130	99,14	19	7,58	238,4	112
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с лимоном *	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за Завтрак		360	102,64	27,57	32,81	465,7	
Завтрак2							
	Сок яблочный *	100	0,5		10,1	42,222	175
Итого за Завтрак2		100	0,5		10,1	42,222	
Обед							
	Суп "Харчо" *	200	4,16	5,8	19,69	143,8	158
	Котлеты рыбные любительские *	80	10,25	2,78	4,77	81,36	19
	Картофельное пюре *	150	3,05	5,24	18,06	142	53
	Икра баклажанная *	60	1,6	9,4	7,8	125,5	160
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	20	1,125	0,435	7,575	38,715	55
	Компот из сухофруктов *	200	0,51		24,23	99	41
Итого за Обед		760	23,895	24,255	98,325	714,955	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом *	80	5,2	2,41	45,22	256,8	47,01
	Какао с молоком *	180	1,5	1,6	12,1	60	101
Итого за Полдник		260	6,7	4,01	57,32	316,8	
Итого за день		1 480	133,735	55,835	198,555	1539,677	

(лист 4)

Рацион: Сад лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая *	200	6,21	7,47	25,09	192	126
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с сахаром *	180	0,06	0,02	9,99	40	45,06
Итого за Завтрак		430	9,65	16,04	50,11	418,3	
Завтрак2							
	Кефир *	180	5,22	4,5	7,2	90	43
Итого за Завтрак2		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед							
	Свекольник со сметаной *	200	4,22	6,5	13,77	144,92	68
	Плов из птицы *	180	20,3	17	35,69	377	168,04
	Помидоры *	60	0,7	0,1	2,2	14	59
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		730	30,83	25,17	98,9	757,93	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом *	150	18,65	16,46	38,04	374,4	91
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		330	21,44	19,65	57,75	493,09	
Итого за день		1 670	67,14	65,36	213,96	1759,32	

Рацион: Сад лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая *	200	10,83	10,53	33,16	168,91	127
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с сахаром *	180	0,06	0,02	9,99	40	45,06
Итого за Завтрак		430	14,27	19,1	58,18	395,21	
Завтрак2							
	Яблоки свежие *	100	0,4	0,4	9,8	44	85
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с крупой *	200	2,5	3	18,3	85	102
	Голубцы ленивые *	190	14,12	10,25	20,26	219	122
	Соус сметанный с томатом *	50	5,87	16,65	23,4	267	180
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		730	28,1	31,47	109,2	793,01	
Полдник							
	Шанежка наливная с яйцом *	70	8	3,68	30,03	180,6	170
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		250	10,79	6,87	49,74	299,29	
Итого за день		1 510	53,56	57,84	226,92	1531,51	

(лист 6)

Рацион: Сад лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов фруктовый *	200	2,33	4,36	39,2	277,4	84
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Какао с молоком сгущенным *	180	1,5	1,6	12,1	60	236,02
Итого за Завтрак		430	7,21	14,51	66,33	523,7	
Завтрак2							
	Сок яблочный *	180	0,9		18,18	76	175
	Печенье сахарное *	24	1,5	1,95	13,93	87,9	86
Итого за Завтрак2		204	2,4	1,95	32,11	163,9	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	200	2,37	2,48	15,09	92,18	4,01
	Суфле из птицы *	80	15,58	11,2	3,42	250,3	114
	Капуста тушеная *	150	3,02	5,66	10,14	109,5	37
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		720	26,58	20,91	75,89	673,99	
Полдник							
	Булочка "Домашняя" *	80	5,05	9,63	33,52	177,7	148
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		260	7,84	12,82	53,23	296,39	
Итого за день		1 614	44,03	50,19	227,56	1657,98	

Рацион: Сад лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая *	200	9,01	8,09	28,39	213	14
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Сыр порционный *	14	3,48	4,43		54	104
	Чай с сахаром *	180	0,06	0,02	9,99	40	45,06
Итого за Завтрак		444	15,93	21,09	53,41	493,3	
Завтрак2							
	Кефир *	180	5,22	4,5	7,2	90	43
Итого за Завтрак2		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем *	200	1,454	4,04	10,194	82	111
	Жаркое по-домашнему *	220	20,8	5,33	18,5	205	24
	Огурцы *	60	0,3		0,9	4,9	65
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		770	28,164	10,94	76,834	513,91	
Полдник							
	Ватрушка с творогом *	80	5,6	4,3	36,4	182,3	166
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		260	8,39	7,49	56,11	300,99	
Итого за день		1 654	57,704	44,02	193,554	1398,2	

(лист 8)

Рацион: Сад лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный *	130	11,64	18,04	3,04	221,08	12
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	93
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с лимоном *	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за Завтрак		420	15,86	29,44	32,9	495,18	
Завтрак2							
	Яблоки свежие *	100	0,4	0,4	9,8	44	85
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)*	200	8,8	6,85	22	180	6,02
	Рагу из овощей с кабачками **	150	4,84	4,85	13,25	104	16,02
	Котлеты *	80	9,32	7,07	9,64	139	28,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из сухофруктов *	200	0,51		24,23	99	41
Итого за Обед		720	28,92	20,24	100,47	684,01	
Полдник							
	Расстегай с капустой *	80	3,29	2,26	19,07	156	131
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		260	6,08	5,45	38,78	274,69	
Итого за день		1 500	51,26	55,53	181,95	1497,88	

Рацион: Сад лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями *	200	5,85	5,81	19,99	155	134
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с молоком *	180	2,67	2,34	14,31	89	45,02
Итого за Завтрак		430	11,9	16,7	49,33	430,3	
Завтрак2							
	Сок яблочный *	180	0,9		18,18	76	175
Итого за Завтрак2		180	0,9		18,18	76	
Обед							
	Суп из фасоли *	200	9,412	7,326	23,636	195,936	119
	Курица в соусе с томатом *	80	7,5	9,8	2,65	110,25	35
	Каша пшеничная рассыпчатая *	150	6,57	4,35	40,05	225	32
	Кабачки запеченные *	60	0,87	3,51	6,07	59,35	141
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	40	2,25	0,87	15,15	77,43	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		780	29,962	26,556	119,646	812,546	
Полдник							
	Булочка "Российская " *	80	5,67	6,35	54,2	266,4	148,03
	Кофейный напиток с сахаром *	180	2,79	3,19	19,71	118,69	76
Итого за Полдник		260	8,46	9,54	73,91	385,09	
Итого за день		1 650	51,222	52,796	261,066	1703,936	

(лист 10)

Рацион: Сад лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая ячневая молочная *	200	6,64	6,1	28,13	204	13,03
	Батон нарез. из пшенич.муки выс. сорта *	40	3,3	1,3	14,9	120,3	97
	Масло сливочное 72,5%жирности *	10	0,08	7,25	0,13	66	172
	Чай с сахаром *	180	0,06	0,02	9,99	40	45,06
Итого за Завтрак		430	10,08	14,67	53,15	430,3	
Завтрак2							
	Кефир *	180	5,22	4,5	7,2	90	43
Итого за Завтрак2		180	5,22	4,5	7,2	90	
Обед							
	Суп "Крестьянский " *	200	3	5,76	16,5	165,44	1,01
	Картофель отварной *	150	3,05	4,17	24,08	146	38,01
	Печень, тушенная в сметане *	80	13,94	4,18	5,1	114,29	63
	Помидоры *	60	0,7	0,1	2,2	14	59
	Хлеб из смеси ржаной и пшенич муки "Донской" *	50	3,2	0,6	16,2	84,58	54
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта обогащ. йодказеином *	30	1,688	0,653	11,363	58,073	55
	Компот из свежих фруктов *	200	0,16	0,1	15,89	60	61
Итого за Обед		770	25,738	15,563	91,333	642,383	
Полдник							
	Лапшевник с творогом *	175	17,86	14,77	42,3	373	8,03
	Кофейный напиток с молоком сгущенным *	180	2,65	1,79	18,83	91	432,03
Итого за Полдник		355	20,51	16,56	61,13	464	
Итого за день		1 735	61,548	51,293	212,813	1626,683	

Итого за период	15 993	612,899	538,764	2216,988	15778,066	
Среднее значение за период		61,3	53,9	221,7	1577,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____