

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	12	73	457	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66	147
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из св капусты со свеклой	60	1	4	4	56	8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		720	21	19	76	562	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583

<b>Итого за Полдник</b>		260	10,8	13	42	333	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг творожный запечённый	150	21	20	32	387	325
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	60	1	6	5	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	3	2	28	427
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	27	28	88	704	
<b>Итого за день</b>		1955	71,8	74	288	2107	

(лист 2)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	200	6	6	32	229	274
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		5	140
<b>Итого за Завтрак</b>		437	16	16	73	490	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Оладьи из печен по-кунцевски (печень по-строгановски)	70(110)	12(18)	8(14)	8(14)	155(213)	404(403)
	Салат из кв капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527

	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		720	23	25	74	670	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Кондит. изделия	50	5	5	37	207	609
<b>Итого за Полдник</b>		230	11	11	46	324	
<b>Ужин сад</b>							
	Винегрет овощной	150	2	16	10	195	82
	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	351
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		490	17	22	56	492	
<b>Итого за день</b>		1977	67	74	259	2023	

(лист 3)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	
<b>Итого за Завтрак</b>		437	15	14	72	481	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Котлеты, биточки, шницели	70	12	12	10	200	386
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527

	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		630	29	22	65	585	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	8	50	311	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Соус молочный сладкий	50	2	3	8	65	449
	Чай с сахаром	200			16	66	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		440	17	19	66	477	
<b>Итого за день</b>		1867	71	63	263	1901	

(лист 4)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	16	66	458	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	152
	Греча отварная	130	7	5	39	219	243
	Курица в томатном соусе	120	14	14	4	192	410
	Салат из св. капусты с морковью	60	1	6	6	82	112

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		690	23	25	94	752	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
<b>Итого за Полдник</b>		260	11	9	44	304	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	150	13	20	4	245	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	17	23	44	444	
<b>Итого за день</b>		1925	64	73	258	2005	

(лист 5)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	12	69	435	
<b>Завтрак второй</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
<b>Итого за Завтрак второй</b>		180	1		18	83	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7	11	111	133
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Мясо отварное	70	19	14		198	363
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527

	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	31	27	55	592	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	554
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Полдник</b>		320	8	8	34	247	
<b>Ужин сад</b>							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16	9	23	235	346
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	19	9	57	383	
<b>Итого за день</b>		1 995	71	56	233	1740	

(лист 6)

Рацион: Са зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	12	73	457	
<b>Завтрак второй</b>							
	фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	греча отварная	130	7	5	39	227	186
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	Салат из	60	1	6	6	82	112

	св.капусты с морковью						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		710	28	22	93	657	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	200	5	5	7	90	535
	Конд. изделия	50	5	5	38	207	609
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	10	45	297	
<b>Ужин сад</b>							
	сырники творожные	150	27	5	45	394	129
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	27	28	86	704	
<b>Итого за день</b>		1945	78	72	309	2162	

(лист 7)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба	200	5	12	25	226	261
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	19	66	482	
<b>Завтрак второй</b>							
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	

<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Пудинг из говядины	70	16	15	1	198	387
	Свекла отварная	50	1	2	3	7	211
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		680	29	37	115	620	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	14	43	343	
<b>Ужин сад</b>							
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	19	15	53	421	
<b>Итого за день</b>		1915	71	85	287	1913	

(лист 8)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	11	72	440	
<b>Завтрак второй</b>							
	Фрукт	100			10	47	118
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	

<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Жаркое по-домашнему	180	21	19	14	310	374
	салат из кв. капусты с луком	60	1	6	2	65	7
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		670	34	30	70	695	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	7	9	118	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	9	50	312	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	29	33	66	691	
<b>Итого за день</b>		1 915	85	83	268	2185	

(лист 9)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	6	9	25	207	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
<b>Итого за Завтрак</b>		442	16	19	66	504	
<b>Завтрак второй</b>							
	Яблоки	100			10	47	118

<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	свекольник	200	2	5	8	83	136
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Суфле из кур	70	10	12	3	163	413
	Салат витаминный	60	1	6	6	83	5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		640	22	26	62	580	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		260	11	14	45	350	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	150	13	20	4	245	307
	салат свекольный с сол. огурцом	60	1	6	4	74	21
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	17	26	44	473	
<b>Итого за день</b>		1 882	65	79	223	1876	

(лист 10)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
<b>Итого за Завтрак</b>		437	15	15	69	476	
<b>Завтрак</b>							

<b>второй</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2	6	12	112	42
	Голубцы ленивые	140	8	13	6	174	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		600	14	19	52	446	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Конд.изделия	50	3	3	38	208	609
	Фрукт	150			15	71	118
<b>Итого за Полдник</b>		400	9	9	62	396	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Котлета рыбная любительская	70	9	3	4	74	352
	Свёкла отварная	60	1	2	2	33	21
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		500	16	11	56	381	
<b>Итого за день</b>		2037	55	54	249	1745	
<b>Итого за период</b>		19 393	702,8	698	2647	19561	
<b>Среднее значение за период</b>			71	70	265	1956	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_