

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		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	425	13	12	73	457	
Завтрак второй	фрукт	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй	100			10	47	
Обед	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
	Итого за Обед	720	21	19	76	562	

Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
	Итого за Полдник	260	10,8	13	42	333	
Ужин сад	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
Итого за Ужин сад	450	27	28	88	704		
Итого за день	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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		437	16	16	73	490	
Завтрак второй	фрукт	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй	100			10	47	
Обед	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
Итого за Обед		720	23	25	74	670	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Кондит.изделия	50	5	5	37	207	609
Итого за Полдник		230	11	11	46	324	
Ужин сад							
	Винигрет 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
Итого за Ужин сад		490	17	22	56	492	
Итого за день		1977	67	74	259	2023	

(лист 3)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	сыр	12	3	3		41	
Итого за Завтрак		437	15	14	72	481	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	

Обед	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
	Итого за Обед		630	29	22	65	585
Полдник	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
	Итого за Полдник		260	10	8	50	311
Ужин сад	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
	Итого за Ужин сад		440	17	19	66	477
Итого за день		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		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		425	13	16	66	458
Завтрак второй	фрукт	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй		100			47	
Обед							

	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
Итого за Обед		690	23	25	94	752	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		260	11	9	44	304	
Ужин сад							
	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
Итого за Ужин сад		450	17	23	44	444	
Итого за день		1925	64	73	258	2005	

(лист 5)

Рацион: Садзима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		425	12	12	69	435	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537

Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	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	
Итого за Обед		650	31	27	55	592	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	554
	Печенье	20	2	2	15	83	609
Фрукт	100			10	47	118	
Итого за Полдник		320	8	8	34	247	
Ужин сад							
	Рыба запеченая с картофелем по русски	240	16	9	23	235	346
	Чай с сахаром	180			14	54	502
хлеб пшеничный	40	3		20	94	114	
Итого за Ужин сад		460	19	9	57	383	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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	
Итого за Завтрак		425	13	12	73	457	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118

Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	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 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	
Итого за Обед		710	28	22	93	657	
Полдник							
	Кефир	200	5	5	7	90	535
	Конд.изделия	50	5	5	38	207	609
Итого за Полдник		250	10	10	45	297	
Ужин сад							
	сырники творожные	150	27	5	45	394	129
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из морккви	60	1	6	3	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	27	28	86	704	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		425	13	19	66	482	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед	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
Итого за Обед		680	29	37	115	620	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
Итого за Полдник		260	10	14	43	343	
Ужин сад	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
Итого за Ужин сад		450	19	15	53	421	
Итого за день		1915	71	85	287	1913	

(лист 8)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------------

						ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	425	12	11	72	440	
Завтрак второй	Фрукт	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй	100			10	47	
Обед	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
	Итого за Обед	670	34	30	70	695	
Полдник	Молоко кипячёное	200	6	7	9	118	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
	Итого за Полдник	260	10	9	50	312	
Ужин сад	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
	Итого за Ужин сад	460	29	33	66	691	
Итого за день	1 915	85	83	268	2185		

(лист 9)

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энерге-	№
-------	--------------------	-----	------------------	---------	---

пищи		блюда				тическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		442	16	19	66	504	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	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
Итого за Обед		640	22	26	62	580	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		260	11	14	45	350	
Ужин сад							
	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
Итого за Ужин сад		450	17	26	44	473	
Итого за день		1 882	65	79	223	1876	

Рацион: Сад зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		437	15	15	69	476	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед	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
	Итого за Обед		600	14	19	52	446
Полдник	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Конд.изделия	50	3	3	38	208	609
	Фрукт	150			15	71	118
Итого за Полдник		400	9	9	62	396	
Ужин сад	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	40	3		20	94	114

пшеничный						
Итого за Ужин сад	500	16	11	56	381	
Итого за день	2037	55	54	249	1745	
Итого за период	19 393	702,8	698	2647	19561	
Среднее значение за период		71	70	265	1956	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____