



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом и сахаром,	200	5,56	5,94	34,10	210,52	679
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	6,77	6,06	51,88	286,08	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с консервами ,	200	11,68	8,12	18,80	195,44	207
	Икра свекольная	60	0,85	6,04	4,86	77,24	126
	Плов из птицы,	230	19,92	8,05	45,17	333,04	645
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	38,16	23,11	114,12	810,44	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	200	7,22	9,00	22,88	202,22	1139
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	9,96	10,47	53,95	342,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	55,74	40,92	238,84	1530,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,38	9,30	22,34	203,42	1142
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с сыром	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,30	12,84	43,52	321,78	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,6	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	7,38	2,70	10,62	102,6	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	11,08	6,80	15,64	168,38	206
	Гуляш из рыбы	90	9,13	3,44	2,97	79,88	58
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,93	15,41	87,95	600,01	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом и фруктовым соусом	100	12,04	10,64	16,28	207,04	423
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,18	10,64	30,19	261,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1677	57,79	41,59	172,28	1286,34	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8,00	9,16	36,26	260,36	1143
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	20,28	126,76	1020
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,38	14,06	87,62	521,44	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Борщ с курицей и сметанным соусом ,	200	10,26	10,24	14,52	192,78	170
	Котлета мясная	70	12,94	9,85	3,61	153,87	565
	Макаронные изделия отварные	150	9,39	4,60	57,50	308,64	417
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Свежий огурец,	45	0,36	0,05	1,12	6,3	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		745	38,66	25,64	122,04	866,31	
ПОЛДНИК	Плюшка	80	8,88	8,86	56,91	346,01	1052
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	50,62	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,88	8,86	70,01	396,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	61,77	49,84	298,56	1876,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	7,50	9,68	21,70	204,76	1138
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,71	9,80	39,48	280,32	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник	200	9,42	9,06	24,34	217,92	195
	Бефстроганов	70	3,98	2,33	3,00	49,4	582
	Рис отварной ,	150	2,86	2,54	29,94	154,08	682
	Лимонник	200	0,48	0,08	16,28	71,08	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,41	14,91	104,75	643,56	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	6,82	7,31	2,38	102,94	262
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72	69

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	11,84	8,11	39,40	274,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	43,36	33,22	193,43	1245,2	
День 5							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная ,	200	7,36	9,14	22,74	203,42	6
	Какао с молоком	200	5,12	5,42	18,36	142,18	959
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,12	15,12	57,32	414,02	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп с клецками и курицей,	200	9,02	7,52	18,16	177,64	213
	Солянка овощная с курицей	200	21,26	8,02	16,14	225,32	363
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	35,99	16,44	79,59	607,68	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	150	2,28	15,20	10,02	186,18	100
	Напиток из плодов шиповника	200	0,42	0,18	25,94	104,86	1014
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	8,37	16,28	67,15	442,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	58,33	49,12	222,95	1555,53	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом и сахаром	200	7,98	5,16	68,78	349,16	413
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,19	5,28	86,56	424,72	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	11,08	6,80	15,64	168,38	206
	Гуляш	70	10,56	4,25	3,94	96,62	591
	Каша гречневая рассыпчатая	140	4,10	4,37	18,26	129,04	1126
	Морс	200	0,00	0,00	9,98	37,9	25
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,41	16,32	79,01	583,02	
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная	200	8,00	9,16	36,26	260,36	1143
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	30	2,28	0,99	10,61	56,22	78
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	10,74	10,63	67,33	400,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	52,19	33,51	251,79	1500,11	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,38	9,30	22,34	203,42	1142
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,78	3,54	10,52	76,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		427	9,30	12,84	43,52	321,78	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,10	0,10	11,40	50	23
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,85	1,28	18,89	91,71	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	200	10,42	8,22	13,52	170,42	224
	Котлета рыбная	70	12,85	2,83	5,97	98,88	510
	Картофель тушеный	150	3,01	4,27	24,05	147,03	692
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,99	16,22	88,83	621,05	
ПОЛДНИК	Крупеник	80	6,53	6,11	14,40	137,86	391
	Соус фруктовый из киселя	50	0,00	0,00	3,25	13,25	25
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,67	6,11	28,31	192,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	48,81	36,45	179,55	1227,31	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,22	9,00	22,88	202,22	1139
	Какао с молоком	200	5,12	5,42	18,36	142,18	959
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,98	14,98	57,46	412,82	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей,	200	10,44	8,56	20,24	199,8	208
	Голубцы ленивые с курицей и рисом	200	52,04	10,28	25,56	405,42	636
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	68,19	19,74	91,09	809,94	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом,	80	8,88	8,86	56,91	346,01	1052
	Кисель	200	0,00	0,00	13,10	50,62	883
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,88	8,86	70,01	396,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	90,45	43,98	228,36	1666,39	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,52	9,30	20,96	198,48	1133
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,73	9,42	38,74	274,04	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой	180	7,38	2,70	10,62	102,6	966
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	7,38	2,70	10,62	102,6	
ОБЕД	Ши с мясом и сметанным соусом,	200	9,18	9,46	8,48	157,02	187
	Тефтели мясные,	70	16,02	9,10	12,96	198,57	618

	Салат свекольный,	100	3,00	2,16	11,29	76,48	45
	Лимонник	200	0,48	0,08	16,28	71,08	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	34,35	21,70	80,20	654,23	
ПОЛДНИК	Яйцо вареное,	40	5,08	4,60	0,28	62,8	48
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
	Тосты	15	1,19	0,15	7,24	32,04	52
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	9,71	5,35	34,88	223,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	60,17	39,17	164,44	1254,37	
День 10							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная ,	200	7,36	9,14	22,74	203,42	16
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	20,46	84,08	958
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,74	10,74	74,28	421,82	
ЗАВТРАК 2	Морс	200	0,00	0,00	9,98	37,9	25
	Печенье	10	0,75	1,18	7,49	41,71	58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,75	1,18	17,47	79,61	
ОБЕД	Свекольник с курицей и сметанным соусом	200	10,78	9,00	14,06	180,8	282
	Картофельная запеканка с курицей	200	33,10	13,80	35,36	398,54	25
	Салат из белокочанной капусты	45	0,56	1,84	1,74	26,06	79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	14,10	53,64	868
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	50,15	25,54	96,45	810,12	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная вязкая	200	10,44	9,22	44,84	304,8	1134
	Чай	200	0,14	0,00	10,66	41,66	942
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	878
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	12,95	9,52	69,99	410,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	73,59	46,98	258,19	1722,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16219	602,20	414,78	2208,39	14864,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1621,9	60,22	41,48	220,84	1486,42	