

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая(250) *	250	7	8	29	216	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		540	28	35	62	659	
Второй завтрак							
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Второй завтрак		100			11	54	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(250) *	250	2	5	14	111	
	Каша перловая с маслом(150) *	150	5	4	33	188	
	Салат из свежих помидоров(60) *	60	1	3	3	45	
	Сок(200) *	200	1		20	92	
	Сок(200) *	200	1		20	92	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		935	16	13	130	717	
Полдник							
	Рыба запеченная с картофелем и сыром(250) *	250	22	10	35	314	
	горошек зеленый(60) *	60	4		6	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Булочка сдобная(70) *	70	7	5	36	217	
Итого за Полдник		610	36	15	122	766	
Итого за день		2 185	80	63	325	2196	

(лист 2)

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	150	23	16	32	374	
	салат из моркови(60) *	60	1	3	6	55	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		450	29	30	70	676	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(250) *	250	6	6	22	166	
	Жаркое по-домашнему220	50/200	25	25	52	529	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Кисель из кураги(200) *	200	1		37	154	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		835	39	35	158	1099	
Полдник							
	омлет с рисом(85/5) *	85/5	16	21	18	323	
	Салат из свежих огурцов(60) *	60	1	3	3	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Кефир(200) *	200	6	6	8	118	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
Итого за Полдник		440	31	32	86	765	
Итого за день		1 905	99	97	314	2540	

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная гречневая(250) *	250	7	8	28	214	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	16	108	
Итого за Завтрак		500	16	23	59	506	
Второй завтрак	Апельсины(100) *	100	1		9	49	
	Итого за Второй завтрак		100	1		9	49
Обед	Борщ зеленый(250) *	250	5	7	21	169	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Кисель из кураги(200) *	200	1		37	154	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		805	34	33	155	1054	
Полдник	Макароны отварные с маслом(120) *	120	5	4	31	182	
	Котлета рыбная(75) *	75	14	15	12	246	
	Свежий помидор(60) *	60	1		2	14	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
	Вафли(43) *	43	1	1	33	152	
Итого за Полдник		528	27	23	115	790	
Итого за день		1 933	78	79	338	2399	

(лист 4)

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная(250) *	250	7	8	25	206	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		540	28	35	58	649	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Борщ летний(250) *	250	3	5	19	136	
	Рагу из птицы(250) *	250	27	30	33	510	
	салат из редьки(60) *	60	2	4	5	67	
	Напиток лимонный(200) *	200			15	60	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		835	38	40	112	962	
Полдник	Сырники из творога(80)	80/11	21	20	37	412	
	Кукуруза консервированная(60) *	60					
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Ряженка(200) *	200	6	5	8	108	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	124	
Итого за Полдник		411	33	28	86	738	
Итого за день		1 966	99	103	256	2349	

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(85) *	85	20	25	2	315	
	Икра кабачковая(60) *	60	1	3	5	54	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		385	26	39	39	616	
Второй завтрак	Бананы(100) *	100	2	1	24	109	
	Итого за Второй завтрак		100	2	1	24	109
Обед	Суп рыбный(250) *	250	13	6	22	200	
	Плов(200) *	200	22	21	32	400	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			29	120	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		785	42	31	130	970	
Полдник	Запеканка из печени с рисом (180) *	180	31	13	29	359	
	Салат из свежих помидоров(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с сахаром(200) *	200			11	44	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(70) *	70	5	1	37	180	
Итого за Полдник		540	40	17	100	722	
Итого за день		1 810	110	88	293	2417	

(лист 6)

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная(250) *	250	6	9	27	210	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Кофейный напиток(180) *	180	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		480	14	24	59	496	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Борщ с фасолью(250) *	250	4	5	12	110	
	Пюре картофельное(180) *	180	6	7	43	260	
	Биточки паровые(80) *	80	17	16	8	241	
	Свежий огурец(60) *	60			1	7	
	Компот из плодов сушеных(200) *	200	1		26	110	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		845	34	29	130	917	
Полдник	Рыба под омлетом(100) *	100	27	15	9	284	
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	60	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
Итого за Полдник		450	39	24	87	729	
Итого за день		1 955	87	77	276	2142	

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка из творога(100) *	100	19	14	18	277	
	морковь припущенная(60) *	60	1		8	37	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		400	25	25	58	561	
Второй завтрак							
	Апельсины(100) *	100	1		9	49	
Итого за Второй завтрак		100	1		9	49	
Обед							
	Свекольник(250) *	250	3	6	22	157	
	Гуляш 47	47/70	40	33	11	499	
	Каша пшеничная с маслом(150) *	150	7	6	39	239	
	Салат из свежих помидоров(50) *	60	1	3	3	45	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		832	57	49	115	1129	
Полдник							
	Макаронные запеченные с яйцом(200	200/5	15	18	41	391	
	горошек зеленый(60) *	60	4		6	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Биокефир(200) *	200	7	5	11	122	
	Зефир(40) *	40			32	130	
Итого за Полдник		535	29	23	110	778	
Итого за день		1 867	112	97	292	2517	

(лист 8)

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши молочная овсяная(250) *	250	7	8	25	206	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	16	108	
Итого за Завтрак		540	29	35	57	655	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп картофельный с клецками(250) *	250	8	4	49	268	
	Залеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)(200) *	200			36	150	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		805	36	30	182	1149	
Полдник							
	биточки рыбные(75) *	75	18	7	12	184	
	пюре гороховое(90) *	90	10	4	20	156	
	Икра баклажанная(60) *	60	1	3	5	59	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Зефир(40) *	40			32	130	
Итого за Полдник		495	32	14	114	723	
Итого за день		2 020	97	79	353	2527	

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями(250) *	250	6	6	28	192	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		540	27	33	61	635	
Второй завтрак							
	Груши (100) *	100			12	54	
Итого за Второй завтрак		100			12	54	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(250) *	250	2	5	14	111	
	Плов из птицы(50/150) *	50/150	23	26	40	487	
	Салат из свежих огурцов(60) *	60	1	3	3	41	
	кисель из сока плодового(200) *	200			28	111	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		785	32	35	125	939	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные(150/18) *	150/18	26	15	24	346	
	Кукуруза консервированная(60) *	60					
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Ряженка(200) *	200	6	5	8	108	
	Печенье овсяное(30) *	30	3	4	29	160	
Итого за Полдник		488	38	24	81	708	
Итого за день		1 913	97	92	279	2336	

(лист 10)

Рацион: Сад (весенне - летний)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с морковью (запеченный)(100) *	100	20	24	4	307	
	Свежий помидор(60) *	60	1		2	14	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		400	26	35	38	568	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Уха рыбацкая(250) *	250	20	4	18	183	
	Макаронник с мясом(200) *	200	23	22	47	480	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Компот из сушеных фруктов(200) *	200			29	120	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		785	50	30	141	1033	
Полдник							
	запеланка картофельная с печенью(165) *	165	13	13	38	322	
	Икра кабачковая(60) *	60	1	3	5	54	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с сахаром(200) *	200			11	44	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	124	
	Яблоки(95) *	95			11	51	
Итого за Полдник		580	20	19	106	689	
Итого за день		1 945	96	84	285	2290	

