Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Какао с молоком(180) *	180,0	3,3	2,7	21,9	100,0	416
	Каша молочная "Геркулес"	180,0	4,6	5,1	22,6	135,8	101
Итого за Завтрак		400,0	8,1	14,7	44,8	295,8	
Завтрак 2							
	Кефир с сахаром (180)*	120,0	2,3	2,6	6,1	58,7	
Итого за Завтрак 2		120,0	2,3	2,6	6,1	58,7	
Обед							
	Голубцы ленивые(80) *	80,0	7,3	7,9	4,9	121,8	315
	Компот из свежих яблок(180) *	180,0	0,1	0,1	10,9	45,9	390
	Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	6,1	20,7	88,0	339
	Салат из свежих помидоров с луком(60) *	60,0	0,7	2,1	30,2	35,5	14
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180,0	3,4	5,7	11,6	112,7	87
	хлеб пшеничный(25) *	30,0	2,3	0,2	14,8	86,4	3
	Хлеб ржаной (30) *	30,0	2,0	0,3	12,0	57,0	
Итого за Обед		710,0	19,5	22,5	105,1	547,3	
Уплотненный							
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами(105) *	150,0	13,0	9,0	20,4	106,0	
	Печенье(30) *	30,0	2,6	3,4	20,9	124,2	
	Рыба, тушенная в томате с овощами(80) *	80,0	13,0	6,7	3,2	150,0	261
	хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	72,0	3
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	13,7	56,1	
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		565,0	30,5	19,3	80,5	555,3	
Итого за день		1 795,0	60,4	59,0	236,4	1 457,1	

(лист 2)

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 1

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Какао с молоком(180) *	180,0	3,3	2,7	21,9	100,0	416
	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	180,0	24,1	22,9	54,7	300,0	249
Итого за Завтрак		400,0	27,6	32,4	76,9	460,0	
Завтрак 2							
	Кефир(180) *	180,0	5,2	5,8	7,2	56,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	5,2	5,8	7,2	56,0	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)(180) *	180,0	0,4	0,6	2,2	110,0	65
	Гуляш из говядины (отварной)(100)*	80,0	13,1	6,1	2,3	144,0	
	Компот из сушеных фруктов(180) *	180,0			15,6	62,3	394
	Огурцы свежие(60) *	60,0				35,0	15
	Рис отварной *	150,0	2,2	0,3	14,0	110,0	
	Хлеб пшеничный 30(30) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		690,0	18,5	7,4	51,9	546,3	
Уплотненный							
	Булочка "Творожная"(50) *	50,0	6,0	2,6	26,6	154,5	470
	Каша вязкая пшеничная(180) *	180,0	6,2	6,5	28,2	197,1	182
	Хлеб пшеничный 15(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			10,0	39,9	411
	Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за Уплотненный полдник		530,0	14,2	9,7	84,4	485,5	
Итого за день		1 800,0	65,5	55,2	220,4	1 547,8	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(40) *	40,0	3,0	8,0	1,0	82,0	3
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,6	2,3	19,3	11,0	414
	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	180,0	4,0	3,8	14,8	205,0	
Итого за Завтрак		400,0	9,6	14,0	35,1	298,0	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(180) *	180,0					418
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Котлеты рубленые(80) *	80,0	12,7	16,9	13,3	159,0	299
	Напиток из плодов шиповника(180) *	180,0	0,6	0,3	26,7	18,1	
	Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	6,1	20,7	88,0	339
	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *	200,0	5,5	7,6	5,4	133,0	89
	Хлеб пшеничный 15(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		650,0	25,4	31,1	84,0	483,1	
Уплотненный							
	Омлет натуральный(150) *	150,0	21,8	24,9	11,9	158,0	229
	Печенье(30) *	30,0	2,6	3,4	20,9	124,2	
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60,0	1,8	2,1	3,8	41,1	10
	хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	72,0	3
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	13,7	56,1	
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		545,0	28,1	30,6	72,5	498,4	
Итого за день		1 775,0	63,1	75,7	191,6	1 279,4	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Запеканка из творога с морковью(150) *	150,0	2,0	7,8	5,0	350,0	252
	Чай с сахаром(180) *	180,0			10,0	39,9	411
Итого за Завтрак		370,0	2,2	14,6	15,2	449,9	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(180) *	180,0					418
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Жаркое по-домашнему(160) *	160,0	12,5	10,7	15,1	199,2	
	Кисель	180,0	0,3	0,0	37,3	151,7	397
	Помидоры свежие(60) *	60,0	0,7		2,3	14,1	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	200,0	1,2	1,2	8,3	88,0	88
	Хлеб пшеничный (30) *	20,0	2,8	0,3	18,2	53,0	
	Хлеб ржаной(30) *	20,0	0,9	0,1	5,3	25,3	
Итого за Обед		640,0	18,2	12,4	86,6	531,3	
Уплотненный							
	Бананы(100) *	100,0	1,8	0,6	24,6	89,0	386
	Котлеты рыбные любительские(80) *	80,0	13,0	5,2	5,5	121,3	272
	Напиток из груши дички(180) *	180,0			4,5	18,0	
	пряники(30) *	30,0	1,8	1,4	22,5	109,8	
	Рис отварной с овощами	100,0	2,4	3,5	23,3	134,6	334
	Хлеб ржаной(30) *	20,0	0,9	0,1	5,3	25,3	
Итого за Уплотненный полдник		510,0	19,8	10,8	85,7	498,0	
Итого за день		1 700,0	40,3	37,8	187,5	1 479,2	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром(40) *	40,0	3,0	8,0	1,0	82,0	3
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,6	2,3	19,3	11,0	414
	Суп молочный с манной крупой(180) *	180,0	5,0	4,7	14,8	122,5	
Итого за Завтрак		400,0	10,7	14,9	35,1	215,5	
Завтрак 2							
	йогурт	180,0	9,0	5,0	6,0	97,0	419
Итого за Завтрак 2		180,0	9,0	5,0	6,0	97,0	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	180,0	3,9	5,8	16,2	133,8	69
	Компот из свежих яблок(180) *	180,0	0,1	0,1	10,9	45,9	390
	Плов из птицы	150,0	17,0	16,0		210,0	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0		3,0		30,0	
	Хлеб пшеничный(30) *	30,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		620,0	23,8	25,3	45,0	504,7	
Уплотненный							
	Мармелад	20,0	300,0	1 840,0	12 840,0	69 800,0	
	Рагу овощное *	180,0	3,0	9,2	16,8	162,7	360
	хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	72,0	3
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	13,7	56,1	
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
	Яйца вареные(40) *	40,0		11,5	0,7	157,0	
Итого за Уплотненный полдник		540,0	305,4	1 861,2	12 892,7	70 292,4	
Итого за день		1 740,0	348,8	1 906,4	12 978,9	71 109,6	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 2

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом(50) *	50,0				83,0	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,6	2,3	19,3	11,0	414
	Суп молочный с пшенной крупой(180) *	180,0	6,3	8,5	21,5	102,3	101
Итого за Завтрак		410,0	8,9	10,8	40,7	196,3	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый(180) *	180,0					418
Итого за Завтрак 2		180,0					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(180) *	200,0		2,9	5,4	70,0	
	Гуляш из отварного мяса(160) *	160,0	24,9	22,0	7,7	326,0	293
	Каша ячневая(150) *	150,0	3,2	3,6	20,5	157,0	179
	Компот из свежих яблок(180) *	180,0	0,1	0,1	10,9	45,9	390
	хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	72,0	3
Итого за Обед		715,0	30,1	28,9	56,8	670,9	
Уплотненный							
	Вареники ленивые с маслом и сахаром	150,0	25,2	12,4	24,4	314,7	243
	Печенье(30) *	30,0	2,6	3,4	20,9	124,2	
	Хлеб пшеничный 15(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Чай с сахаром(180) *	180,0			10,0	39,9	411
	Яблоки	95,0	0,4	0,4	9,3	44,7	
	Яйца вареные	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	227
Итого за Уплотненный полдник		515,0	34,7	20,9	74,8	633,2	
Итого за день		1 820,0	73,7	60,5	172,3	1 500,3	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Какао с молоком(180) *	180,0	3,3	2,7	21,9	100,0	416
	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	180,0	24,1	22,9	54,7	300,0	249
Итого за Завтрак		400,0	27,6	32,4	76,9	460,0	
Завтрак 2	Кефир(180) *	120,0	3,5	3,8	4,8	37,3	420
Итого за Завтрак 2		120,0	3,5	3,8	4,8	37,3	
Обед	Каша гречневая(150) *	150,0	6,5	4,5	41,1	230,7	179
	Котлеты рубленые(80) *	80,0	12,7	16,9	13,3	159,0	299
	Напиток из груши дички(180) *	180,0			4,5	18,0	
	Салат из свежих огурцов(60) *	60,0	0,5	3,7	1,7	41,6	13
	Суп картофельный с клецками(180) *	180,0					91
	Хлеб пшеничный 15(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		690,0	22,6	25,4	78,4	534,3	
Уплотненный	пряники(30) *	30,0	1,8	1,4	22,5	109,8	
	Рыба отварная(80) *	80,0	12,1	0,7	0,7	57,5	256
	Свекла, тушенная в сметане(150) *	150,0	1,0	4,0	9,0	78,0	145
	слива(100) *	100,0	1,0		9,0	44,0	
	хлеб пшеничный(25) *	25,0	1,9	0,2	12,3	72,0	3
	Чай с сахаром(180) *	180,0			10,0	39,9	411
	Яйца вареные(40) *	40,0		11,5	0,7	157,0	
Итого за Уплотненный полдник		605,0	17,7	17,8	64,2	558,2	
Итого за день		1 815,0	71,4	79,5	224,3	1 589,8	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Каша молочная "Геркулес"	180,0	4,6	5,1	22,6	135,8	101
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180,0	2,6	2,3	19,3	11,0	414
Итого за Завтрак		400,0	7,5	14,2	42,1	206,8	
Завтрак 2	Молоко кипяченое*	150,0	4,0	4,0	6,0	81,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0	4,0	4,0	6,0	81,0	
Обед	Борщ зеленый	180,0	1,5	2,4	6,2	120,0	71
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	165,0	20,0	8,0	22,3	242,3	311
	Напиток из груши дички(180) *	180,0			4,5	18,0	
	Салат из свеклы(60) *	60,0	1,0	4,0	5,0	57,0	34
	Хлеб пшеничный 15(20) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		625,0	25,4	14,8	55,8	522,3	
Уплотненный	Булочка домашняя(50) *	50,0	9,2	13,0	47,0	170,0	452
	Омлет натуральный(150) *	150,0	21,8	24,9	11,9	158,0	229
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60,0	1,8	2,1	3,8	41,1	10
	Хлеб пшеничный (30) *	20,0	2,8	0,3	18,2	53,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	13,7	56,1	
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
Итого за Уплотненный полдник		560,0	35,7	40,3	104,6	525,2	
Итого за день		1 735,0	72,6	73,2	208,5	1 335,2	

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 2

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом(40) *	40,0	0,2	6,8	0,2	60,0	1
	Запеканка из творога *	180,0	15,4	10,8	18,4	234,3	251
	Какао с молоком(180) *	180,0	3,3	2,7	21,9	100,0	416
	Молоко сгущенное	26,0	1,6	1,6	11,4	56,9	
Итого за Завтрак		426,0	20,5	21,9	51,9	451,2	
Завтрак 2							
	Кефир(180) *	180,0	5,2	5,8	7,2	56,0	420
Итого за Завтрак 2		180,0	5,2	5,8	7,2	56,0	
Обед							
	Кисель из кураги(180) *	200,0	0,9	0,1	31,1	129,2	398
	Макароны отварные(180) *	150,0	0,0	4,3	0,0	39,3	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60,0					
	Суп с рыбными консервами(180) *	200,0					95
	Суфле куриное	80,0	11,3	17,7	3,6	118,0	328,01
	Хлеб пшеничный 30(30) *	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		730,0	15,0	22,4	52,6	371,5	
Уплотненный							
	Нектарин	100,0					
	Печенье(30) *	30,0	2,6	3,4	20,9	124,2	
	Пюре картофельное(150) *	150,0	3,7	6,1	20,7	88,0	339
	Рыба, тушенная в томате с овощами(80) *	80,0	13,0	6,7	3,2	150,0	261
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с лимоном(180) *	180,0	0,1	0,0	13,7	56,1	
Итого за Уплотненный полдник		560,0	20,6	16,4	66,5	456,3	
Итого за день		1 896,0	61,4	66,5	178,2	1 335,0	

(лист 10)

Рацион: Сад (лето-осень рацион)

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом(50) *	50,0				83,0	
	Напиток лимонный	180,0	0,1	0,0	11,4	48,7	414
	Суп молочный манный(200) *	200,0	6,4	5,6	28,0	205,0	99
Итого за Завтрак		430,0	6,5	5,6	39,4	336,6	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое*	150,0	4,0	4,0	6,0	81,0	419
Итого за Завтрак 2		150,0	4,0	4,0	6,0	81,0	
Обед							
	Бульон из птицы детский с гренками	180,0	0,2	2,9	0,1	40,0	60
	Компот из свежих яблок(180) *	180,0	0,1	0,1	10,9	45,9	390
	Птица, тушенная в соусе с овощами(160) *	160,0	33,4	40,7	5,0	200,0	
	Хлеб пшеничный 50(50) *	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
Итого за Обед		590,0	38,8	44,3	48,6	441,4	
Уплотненный							
	Булочка школьная(60) *	60,0	5,4	2,1	37,2	188,7	455
	Макароны отварные с сыром(150) *	150,0	3,1	10,3	0,1	200,0	
	Хлеб ржаной (30) *	20,0	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с молоком(180) *	180,0	1,5	1,3	12,4	86,0	413
	Яблоки(100) *	100,0			10,0	47,0	386
	Яйца вареные(40) *	40,0		11,5	0,7	157,0	
Итого за Уплотненный полдник		550,0	11,3	25,3	68,3	716,7	
Итого за день		1 720,0	60,6	79,2	162,3	1 575,7	

Итого за период		917,7	2 493,0	14 760,3	84 209,2	
Среднее значение за период		91,8	249,3	1476,0	8420,9	

Составил _____

Утвердил _____