

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога *	120	14	12	9	220	251
	Соус молочный (сладкий) *	60	1	1	5	36	369
	Бутерброд с маслом(20/5) *	20/5	2	4	10	80	1
	Чай с молоком *	200	3	3	11	75	413
<b>Итого за Завтрак</b>		405	20	20	35	411	
<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт питьевой*	150	4	4	17	117	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	4	17	117	
<b>Обед</b>							
	Свекольник со сметаной *	200	3	7	18	126	70
	Гуляш из отварного мяса *	70/30	18	8	5	184	293
	Каша ячневая рассыпчатая *	130	4	4	24	143	179
	Огурец свежий нарезной *	50			1	7	208
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		15	73	
	Напиток из груши дички *	180			3	9	329
<b>Итого за Обед</b>		730	30	19	84	628	
<b>Уплотненный</b>							
	Рагу из овощей *	180	4	6	25	167	148
	Яйца вареные *	40	5	5		63	227
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Оладьи с повидлом(60/20) *	60/20	5	4	40	199	432
	Кофейный напиток с молоком *	180	3	2	10	74	414
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	19	17	90	574	
<b>Итого за день</b>		1 795	73	60	226	1730	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой *	190	6	7	21	169	101
	Гренки с сыром *	30	4	6	11	108	125
	Какао с молоком *	200	5	4	13	102	416
<b>Итого за Завтрак</b>		420	15	17	45	379	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	3	3	6	61	510
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	3	3	6	61	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный *	180	2	4	18	123	83
	Макаронник с мясом говядины *	180	20	8	30	295	309
	Салат из свежих помидоров и огурцов *	50	1	2	2	30	15
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Компот из свежих яблок *	180			15	66	390
<b>Итого за Обед</b>		655	28	14	93	647	
<b>Уплотненный</b>							
	Котлеты рыбные запеченные *	80	24	8	9	212	271
	Пюре картофельное* *	130	4	6	24	164	339
	Икра свекольная *	50	2	3	8	68	55
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Яблоки *	100			11	53	386
	Сок фруктовый *	168			18	75	329
	Печенье(20) *	20	2	3	14	83	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		568	34	20	94	702	
<b>Итого за день</b>		1 793	80	54	238	1789	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный *	190	7	6	24	180	99
	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	2	4	10	80	1
	Чай с лимоном *	200			8	35	412
<b>Итого за Завтрак</b>		415	9	10	42	295	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный* *	150			17	68	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			17	68	
<b>Обед</b>							
	Суп с рыбными консервами *	180	7	6	15	138	95
	Биточки рубленые из птицы паровые *	80	17	7	5	140	323
	Капуста тушеная(130) *	130	4	3	15	105	143
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	3	2	5	50	10
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(40) *	40	3		20	84	
	Кисель из сухофруктов *	180			18	71	398
<b>Итого за Обед</b>		715	37	18	96	674	
<b>Уплотненный</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом *	130	4	3	24	144	219
	Яйца вареные *	40	5	5		63	227
	Помидор свежий нарезной *	50	1		2	14	512
	Булочка "Творожная" *	80	10	8	34	246	470
	Яблоки *	100			11	53	386
	Кефир(200) *	200	6	5	8	102	420
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		600	26	21	79	622	
<b>Итого за день</b>		1 880	72	49	234	1659	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Зразы из творога с изюмом *	130	14	12	29	288	255
	Соус сметанный *	70	1	4	3	39	385
	Кофейный напиток с молоком *	180	3	2	10	74	414
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>380</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>401</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки *	100			11	53	386
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>53</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем* *	180	3	7	13	119	73
	Тефтели из печени с рисом *	80	11	7	10	159	301
	Пюре картофельное* *	130	4	6	24	164	339
	Салат из свеклы *	50	1	2	7	51	34
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		15	73	
	Компот из плодов шиповника *	180	1		11	44	390
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>98</b>	<b>696</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами *	170	7	6	40	224	180
	Икра кабачковая *	50		3	9	47	513
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Какао с молоком *	200	5	4	13	102	416
	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	2	4	10	80	1
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>475</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>87</b>	<b>524</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 645</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>238</b>	<b>1674</b>	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(110) *	110	7	8	2	109	229
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Огурец свежий нарезной *	50			1	7	208
	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	20/5/10	4	7	10	116	1
	Чай с молоком *	200	3	3	11	75	413
<b>Итого за Завтрак</b>		415	16	18	34	354	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	3	3	6	61	510
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	3	3	6	61	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками(160/25) *	160/25	5	7	23	165	91
	Котлеты рубленые из говядины *	80	13	5	4	124	299
	Каша вязкая пшеничная *	130	4	4	20	118	182
	Салат из белокачанной капусты *	50	1	3	3	43	21
	Хлеб ржаной(25) *	25	2		10	48	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		15	73	
	Напиток лимонный *	180			11	45	514
<b>Итого за Обед</b>		675	27	19	86	616	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба, тушенная с овощами *	100	26	10	3	187	261
	Пюре картофельное *	150	4	5	28	144	339
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Сок яблочный* *	150			17	68	418
	Пряники *	40	2	2	29	105	
	Груши *	100			11	53	515
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		560	33	17	96	595	
<b>Итого за день</b>		1 800	79	57	222	1626	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная ("Геркулес") *	180	8	9	27	200	182
	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	2	4	10	80	1
	Какао с молоком *	200	5	4	13	102	416
<b>Итого за Завтрак</b>		405	15	17	50	382	
<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт питьевой*	150	4	4	17	117	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	4	4	17	117	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми**	180	5	6	19	143	87
	Тефтели из печени с рисом *	80	11	7	10	159	301
	Каша вязкая пшеничная *	130	4	4	20	118	182
	Помидор свежий нарезной *	60	1		3	17	512
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Компот из свежих яблок *	180			15	66	390
<b>Итого за Обед</b>		705	26	17	100	660	
<b>Уплотненный</b>							
	Рыба припущенная с овощами *	130	17	7	3	133	258
	Картофель отварной *	130	3	2	28	146	136
	Салат из белокачанной капусты* *	60	1	2	4	39	21
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		15	73	
	Сок фруктовый *	168			18	75	329
	Пряники *	40	2	2	29	105	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		553	25	13	97	571	
<b>Итого за день</b>		1 813	70	51	264	1730	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой *	200	6	9	27	172	101
	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	2	4	10	80	1
	Чай с молоком *	200	3	3	11	75	413
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	16	48	327	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички **	150			3	10	329
	Печенье(20) *	20	2	3	14	83	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		170	2	3	17	93	
<b>Обед</b>							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) *	200	4	6	19	145	65
	Голубцы ленивые с мясом и рисом.*	150	10	7	9	182	315
	Соус томатный *	30	1	2	5	22	366
	Салат из свежих помидоров и огурцов *	50	1	2	2	30	15
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(40) *	40	3		20	84	
	Напиток лимонный *	180			11	45	514
<b>Итого за Обед</b>		695	22	17	84	594	
<b>Уплотненный</b>							
	Макароны отварные с сыром*	130/13	7	7	28	185	220
	Икра баклажанная *	60	1	4	5	62	53
	Сырники из творога *	80	12	10	21	221	245
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66	
	Кофейный напиток с молоком *	180	3	2	10	74	414
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		483	24	25	75	608	
<b>Итого за день</b>		1 773	59	61	224	1622	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с сыром *	110	10	13	2	162	230
	Огурец свежий нарезной *	50			1	7	208
	Чай с лимоном *	200			8	35	412
	Бутерброд с маслом(22/5) *	22/5	2	4	11	85	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>387</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>289</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок яблочный* *	150			17	68	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>			<b>17</b>	<b>68</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1	1	7	134	89
	Птица отварная *	80	25	13		186	317
	Пюре картофельное* *	130	4	6	24	164	339
	Салат из белокачанной капусты *	50	1	3	3	43	21
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сушеных фруктов *	180			11	44	394
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>78</b>	<b>728</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой *	190	6	7	21	169	101
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста *	60	6	6	27	173	437
	Повидло(25) *	25			17	50	
	Яблоки *	100			11	53	386
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	3	3	6	61	510
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>545</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>553</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 777</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>209</b>	<b>1638</b>	



Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой(150) *	150	5	7	20	160	101
	Оладьи с джемом *	60/20	4	4	34	178	434
	Кофейный напиток с молоком *	180	3	2	10	74	414
<b>Итого за Завтрак</b>		410	12	13	64	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый *	170			18	76	329
<b>Итого за Второй завтрак</b>		170			18	76	
<b>Обед</b>							
	Бульон из птиц детский *	180	7	6	2	86	60
	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	25	2		15	73	123
	Плов из мяса говядины *	180	17	8	27	267	321
	Салат из свежих огурцов *	50	1	2	2	27	13
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный) *	180	1		18	72	399
<b>Итого за Обед</b>		660	31	16	82	611	
<b>Уплотненный</b>							
	Тефтели рыбные тушеные *	80	12	4	6	128	277
	Картофель отварной *	130	3	2	28	146	136
	Икра свекольная *	50	2	3	8	68	55
	Хлеб пшеничный(25) *	20	2		12	59	
	Чай с молоком **	180	3	2	11	76	413
	Бутерброд с маслом(20/5) *	25	2	4	10	80	1
	Яблоки *	100			11	53	386
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		585	24	15	86	610	
<b>Итого за день</b>		1 825	67	44	250	1709	

Рацион: Рацион (Летне - Осенний)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая пшеничная *	180	6	6	30	202	182
	Гренки с сыром *	30	4	6	11	108	125
	Какао с молоком *	200	5	4	13	102	416
<b>Итого за Завтрак</b>		410	15	16	54	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички **	150			3	10	329
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150			3	10	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	180	2	5	13	106	88
	Запеканка картофельная с мясом	180	14	17	31	250	308
	Салат из свежих помидоров с луком* *	60	1	2	3	36	14
	Хлеб ржаной(45) *	45	3		18	86	
	Хлеб пшеничный(40) *	40	3		20	84	
	Компот из свежих яблок *	180			15	66	390
<b>Итого за Обед</b>		685	23	24	100	628	
<b>Уплотненный</b>							
	Пудинг из творога (запеченный)* *	160	16	14	14	271	249
	Соус сметанный* *	30	1	2	2	18	372
	Салат из моркови и яблок *	62	1	3	9	67	41
	Яйца вареные *	40	5	5		63	227
	Печенье(20) *	20	2	3	14	83	
	Кефир(200) *	200	6	5	8	102	420
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		512	31	32	47	604	
<b>Итого за день</b>		1 757	69	72	204	1654	

<b>Итого за период</b>	17 858	693	561	2309	16831	
<b>Среднее значение за период</b>		69,3	56,1	230,9	1683,1	

Составил \_\_\_\_\_ Борисенко Мари

Утвердил \_\_\_\_\_