

Менюготавливаемых блюд

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	200	3		27	123	185,04
	Чай с сахаром	180			5	22	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		405	5	4	38	212	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	4	9	14	101	76
	Котлеты рыбные запеченные	70	1	2	4	40	255,02
	Капуста тушеная.	75	2	2	7	56	336
	Пюре картофельное	75	2	4	11	83	321
	Компот из свежих яблок	180			14	42	372
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Обед		660	13	17	74	432	
Полдник							
	Сок фруктовый	180	1		18	77	1,05
	Вафли	50	2	15	31	271	
Итого за Полдник		230	3	15	49	348	
Ужин							
	Рагу из овощей .	200	3	11	20	193	137,01
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	5	11	31	247	
Итого за день		1 705	26	47	192	1239	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	150	12	14	2	180	215,01
	Икра кабачковая	50	1	4	4	60	1 040
	Чай с лимоном	180/10/7			5	20	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		432	16	23	20	343	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	17	97	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	13	10	23	237	302
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			25	102	28
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
Итого за Обед		660	19	12	89	546	
Полдник							
	Кисель из повидла	150	1		167	671	383
	Булочка "Плетенка"	100	21	17	61	484	466
Итого за Полдник		250	22	17	228	1155	
Ужин							
	Суп молочный с манной крупой	200	5	6	17	145	13
	Чай с сахаром	180			5	22	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		400	7	6	28	201	
Итого за день		1 742	64	58	365	2245	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с пшеном	200	6	7	20	173	94,01
	Какао-напиток, с молоком	180	3	4	17	113	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	12	16	46	369	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	81	57
	Шницель, рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	314
	Напиток из шиповника	180	1		18	77	1,02
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Обед		660	24	22	99	689	
Полдник							
	Булочка домашняя	100	15	25	108	716	469
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	400
Итого за Полдник		250	19	30	115	806	
Ужин							
	Котлеты картофельные с соусом томатным с овощами	230	7	13	43	312	139,02
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		440	9	13	54	366	
Итого за день		1 765	64	81	314	2230	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Пудинг из творога запеченный.	150	24	15	30	365	235
	Соус яблочный	50			9	35	362
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	30	22	62	574	
Обед							
	Суп картофельный с мучными клецками	180/18	2	2	9	63	85,01
	Котлеты рубленые из говядины,	70	12	13	11	209	282
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	321
	Компот из свежих яблок	180			14	42	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
Итого за Обед		658	21	22	79	589	
Полдник							
	Сок фруктовый	150	1		15	65	1,05
	Печенье	52	11	6	34	234	
Итого за Полдник		202	12	6	49	299	
Ужин							
	Крокеты из моркови с изюмом.	200	47	46	48	799	141
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	49	46	59	853	
Итого за день		1 685	112	96	249	2315	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6	7	20	173	94,02
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		425	9	12	34	276	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	8	5	106	67
	Шницель, рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,02
	Рагу из овощей .	150	3	8	15	145	137,01
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180			25	102	28,01
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Обед		660	22	29	80	672	
Полдник							
	Напиток из шиповника	150	1		15	65	1,02
	Ватрушка с повидлом	100	6	4	63	317	458
Итого за Полдник		250	7	4	78	382	
Ужин							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	17	145	13,01
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		400	7	6	26	198	
Итого за день		1 735	45	51	218	1528	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	6	7	20	173	94,02
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	9	12	32	275	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4	4	13	115	81
	Зразы рыбные с яйцами.	70	16	2	5	153	265,02
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	321
	Компот из свежих яблок	180			14	42	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
Итого за Обед		660	27	13	77	585	
Полдник							
	Сок фруктовый	150	1		15	65	1,05
	Булочка ванильная	100	37	35	61	710	467
Итого за Полдник		250	38	35	76	775	
Ужин							
	Суп молочный с пшеном	200	6	7	20	173	94,01
	Чай с сахаром	180/10			6	24	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	8	7	32	231	
Итого за день		1 735	82	67	217	1866	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный	150	12	14	2	180	215,01
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	1 040
	Чай с лимоном	180/10/7			5	20	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		442	16	24	21	354	
Обед							
	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	17	97	82,01
	Котлеты рубленые из птицы	70	14	3	12	132	305
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3	6	35	213	166
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			25	102	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Обед		660	23	11	113	654	
Полдник							
	Напиток из шиповника	150	1		15	65	1,02
	Печенье	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		200	11	6	48	290	
Ужин							
	Рагу из овощей .	200	3	11	20	193	137,01
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	5	11	31	247	
Итого за день		1 712	55	52	213	1545	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с манной крупой	200	5	6	17	145	13
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	8	11	29	247	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	81	57
	Котлеты рубленые из говядины,	70	12	13	11	209	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	3	5	13	106	168,01
	Кисель из повидла	180	1		200	805	383
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Обед		660	21	22	258	1311	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	400
	Булочка "Плетенка"	100	21	17	61	484	466
Итого за Полдник		250	25	22	68	574	
Ужин							
	Крокеты из моркови с изюмом.	200	47	46	48	799	141
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	49	46	59	853	
Итого за день		1 735	103	101	414	2985	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	200	3		27	123	185,04
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	6	5	39	225	
Обед							
	Суп картофельный с рисом	200	2	2	17	97	82,02
	Котлеты рубленые из говядины,	70	12	13	11	209	282
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	321
	Компот из свежих яблок	180			14	42	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
Итого за Обед		660	21	22	87	623	
Полдник							
	Сок фруктовый	180	1		18	77	1,05
	Вафли	50	2	15	31	271	
Итого за Полдник		230	3	15	49	348	
Ужин							
	Картофель, тушенный в соусе	200					133
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	2		11	54	
Итого за день		1 715	32	42	186	1250	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5	6	17	145	13,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	1	9	50	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		33	6
Итого за Завтрак 1		415	11	13	40	319	
Обед							
	Борщ с картофелем	200	2	4	13	98	58
	Запеканка картофельная с мясом	200	16	22	34	400	291,01
	Кисель из повидла	180	1		200	805	383
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	76	13 003
Итого за Обед		640	23	26	271	1413	
Полдник							
	Напиток из шиповника	180	1		18	77	1,02
	Запеканка из творога с морковью	150	89	82	29	1214	238
Итого за Полдник		330	90	82	47	1291	
Ужин							
	Капуста тушеная.	200	4	6	19	150	336
	Чай с сахаром.	180/10			5	20	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		6	34	13 001
Итого за Ужин		410	6	6	30	204	
Итого за день		1 795	130	127	388	3227	

Итого за период	17 324	713	722	2756	20430	
Среднее значение за период		71,3	72,2	275,6	2043	

Составил _____ Медсестра

Утвердил _____