

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша манная жидкая с сахаром	150	5	3	25	147	185,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	86	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>316</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	76	76
	Котлеты рыбные запеченные	50	1	2	3	28	255,02
	Пюре картофельное	110	2	5	16	115	321
	Кисель из повидла	150			10	40	383
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>410</b>	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Печенье	25	5	3	17	113	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>175</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>187</b>	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	100	4	2	19	114	185,06
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	<b>153</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>181</b>	<b>1066</b>	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Яйца вареные	40	5	5		63	18
	Икра кабачковая	50	1	4	4	59	1 040
	Чай с лимоном,	150			8	33	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		275	10	16	21	274	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	12	73	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9	7	15	162	302
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		510	15	9	72	439	
<b>Полдник</b>							
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4	1	23	114	13 001
	Чай с повидлом.	150			1	3	392
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	1	24	117	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка морковная с творогом	60	36	33	12	486	154
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		210	36	33	22	525	
<b>Итого за день</b>		1 295	65	59	149	1402	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша рисовая жидкая с сахаром,	150	2		20	92	185,03
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		325	4	4	39	214	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100					1,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100					
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	7	63	57
	Шницель, рубленые из говядины	50	9	9	8	149	282,02
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	26	155	314
	Компот из свежих яблок	150			18	74	372
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
<b>Итого за Обед</b>		540	20	16	95	614	
<b>Полдник</b>							
	Кисель из повидла	150			10	40	383
	Булочка "Плетенка"	30	6	5	18	145	466
<b>Итого за Полдник</b>		180	6	5	28	185	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей .	100	2	5	11	99	137,01
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		250	2	5	16	119	
<b>Итого за день</b>		1 395	32	30	178	1132	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Пудинг из творога запеченный.	50	8	5	10	122	235
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		225	10	9	24	225	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с пшеном	150	1	2	10	63	82,03
	Суфле куриное	50	7	8		103	3
	Капуста тушеная.	110	3	3	11	87	336
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		520	15	13	66	457	
<b>Полдник</b>							
	Чай с молоком	150			3	16	394
	Вафли	50	2	15	31	271	
<b>Итого за Полдник</b>		200	2	15	34	287	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром (на воде)	100	2		14	61	185,05
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		250	2		19	81	
<b>Итого за день</b>		1 295	29	37	153	1097	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	150	5	4	23	151	185,02
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		325	7	8	37	254	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	55	67
	Запеканка картофельная с мясом	150	12	17	25	300	291,01
	Компот из свежих яблок	150			18	74	372
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		510	17	20	75	559	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	30	4	8	32	215	469
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150			21	85	28,01
<b>Итого за Полдник</b>		180	4	8	53	300	
<b>Ужин</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	100	3	3	8	73	13,01
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		250	3	3	13	93	
<b>Итого за день</b>		1 265	31	39	178	1206	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	93
	Кофейный напиток с молоком.	150	2	2	11	70	395,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		325	8	10	34	262	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	150	4	3	12	91	81
	Зразы рыбные с яйцами	50	12	2	4	109	265,01
	Пюре картофельное	110	2	5	16	115	321
	Компот из свежих яблок	150			18	74	372
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		520	22	10	77	519	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Булочка ванильная	50	4	4	30	174	467
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	4	48	248	
<b>Ужин</b>							
	Каша пшенная жидкая с сахаром,	130	5	3	25	148	185,06
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		280	5	3	35	187	
<b>Итого за день</b>		1 325	39	27	194	1216	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный	60	5	5	1	72	215,01
	Горошек зеленый консервированный,	30	1		2	11	10
	Чай с лимоном,	150			8	33	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		265	8	9	20	199	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	12	73	82
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	8	8	137	305
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	3	5	26	156	166
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		520	17	15	91	570	
<b>Полдник</b>							
	Компот из свежих яблок	150			18	74	372
	Печенье	25	5	3	17	113	
<b>Итого за Полдник</b>		175	5	3	35	187	
<b>Ужин</b>							
	Рагу из овощей .	130	2	7	14	129	137,01
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		280	2	7	24	168	
<b>Итого за день</b>		1 340	32	34	180	1171	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога.	60	9	6	10	139	237
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		235	11	10	24	242	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100					1,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100					
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	7	63	57
	Котлеты рубленые из говядины,	50	9	9	8	149	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	110	3	4	15	107	168,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		520	17	16	75	523	
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном	150			10	41	393
	Булочка домашняя	50	7	13	54	358	469
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	13	64	399	
<b>Ужин</b>							
	Каша манная жидкая с сахаром	130	4	3	21	127	185,01
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
<b>Итого за Ужин</b>		280	4	3	26	147	
<b>Итого за день</b>		1 335	39	42	189	1311	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	150	2	3	8	68	185,04
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		325	4	7	27	190	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	30	1	1	4	30	27
	Суп картофельный с рисом	150	1	2	10	63	82,02
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	8	8	137	305
	Пюре картофельное	110	2	5	16	115	321
	Компот из свежих яблок	150			18	74	372
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		550	16	16	83	549	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Вафли	25	1	8	16	136	
<b>Итого за Полдник</b>		175	1	8	34	210	
<b>Ужин</b>							
	Картофель, тушеный в соусе	130	3	10	23	189	133
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		280	3	10	33	228	
<b>Итого за день</b>		1 430	24	41	187	1224	

Рацион: МенюЯсли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	150	5	4	23	151	185,02
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
<b>Итого за Завтрак 1</b>		325	7	8	37	254	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем	150	2	3	10	75	58
	Биточки рубленые из говядины	50	9	9	8	149	282,04
	Рагу из овощей .	110	2	6	12	109	137,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150			18	74	28
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Обед</b>		520	17	18	75	537	
<b>Полдник</b>							
	Чай с повидлом	150			7	29	393,03
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
<b>Итого за Полдник</b>		170	2		16	75	
<b>Ужин</b>							
	Каша рисовая жидкая с сахаром,	130	2		18	80	185,03
	Чай с сахаром.	150			10	39	393,01
<b>Итого за Ужин</b>		280	2		28	119	
<b>Итого за день</b>		1 295	28	26	156	985	

Итого за период	13 255	346	359	1745	11810	
Среднее значение за период		34,6	35,9	174,5	1181	

Составил \_\_\_\_\_ Медсестра

Утвердил \_\_\_\_\_