

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 манная жидкая с сахаром	180	6	4	30	176	185,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	103	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	12	11	60	384	
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	76
	Котлеты рыбные запеченные	70	1	2	4	40	255,02
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Кисель из повидла	180			12	49	383
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	12	11	83	489	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Печенье	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		230	10	6	54	314	
Ужин							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	150	6	4	28	171	185,06
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		330	6	4	34	194	
Итого за день		1 595	40	32	231	1381	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Яйца вареные	40	5	5		63	18
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	1 040
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
	Сыр (порциями)	15	3	4		54	7
Итого за Завтрак 1		330	12	18	31	342	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	88	82
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12	10	21	216	302
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
Итого за Обед		640	20	12	93	566	
Полдник							
	Чай с повидлом	180			9	35	393,03
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4	1	23	114	13 001
Итого за Полдник		230	4	1	32	149	
Ужин							
	Запеканка морковная с творогом	80	48	44	16	647	154
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		260	48	44	22	670	
Итого за день		1 560	84	75	188	1774	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая с сахаром,	180	3		24	110	185,03
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	6	4	44	238	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100					1,05
Итого за Завтрак 2		100					
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	75	57
	Шницель, рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,02
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	31	183	314
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	24	21	109	729	
Полдник							
	Булочка "Плетенка"	50	11	9	31	242	466
	Кисель из повидла	180			12	49	383
Итого за Полдник		230	11	9	43	291	
Ужин							
	Рагу из овощей .	100	2	5	11	99	137,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		280	2	5	17	122	
Итого за день		1 645	43	39	213	1380	

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.	80	13	8	16	195	235
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		295	16	12	36	323	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном	180	2	2	12	76	82,03
	Суфле куриное	70	10	12		145	3
	Капуста тушеная.	130	3	4	13	103	336
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
Итого за Обед		640	21	18	82	586	
Полдник							
	Чай с молоком	180			3	19	394
	Вафли	50	2	15	31	271	
Итого за Полдник		230	2	15	34	290	
Ужин							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром (на воде)	100	2		14	61	185,05
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		280	2		20	84	
Итого за день		1 545	41	45	182	1330	

Рацион: МенюСад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	180	6	5	27	181	185,02
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	9	9	47	309	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	7	66	67
	Запеканка картофельная с мясом	200	16	22	34	400	291,01
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	23	26	99	728	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180			25	102	28,01
	Булочка домашняя	50	7	13	54	358	469
Итого за Полдник		230	7	13	79	460	
Ужин							
	Суп молочный с рисовой крупой	100	3	3	8	73	13,01
	Чай с сахаром	150			5	20	393,02
Итого за Ужин		250	3	3	13	93	
Итого за день		1 515	42	51	238	1590	

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 макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	103	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		415	12	12	49	353	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	180	4	4	14	109	81
	Зразы рыбные с яйцами.	80	19	3	6	174	265,02
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	13 003
Итого за Обед		640	31	12	93	660	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Булочка ванильная	50	4	4	30	174	467
Итого за Полдник		230	4	4	51	263	
Ужин							
	Каша пшеничная жидкая с сахаром,	150	6	4	28	171	185,06
	Чай с сахаром.	180			12	46	393,01
Итого за Ужин		330	6	4	40	217	
Итого за день		1 615	53	32	233	1493	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный,	80	6	7	1	96	215
	Горошек зеленый консервированный,	50	1		3	18	10
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		345	10	11	30	268	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	88	82
	Котлеты рубленые из птицы	70	12	11	12	192	305
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	6	31	184	166
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	23	19	115	726	
Полдник							
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Печенье	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		230	10	6	55	314	
Ужин							
	Рагу из овощей .	130	2	7	14	129	137,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		310	2	7	20	152	
Итого за день		1 625	45	43	230	1507	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога.	80	13	8	13	186	237
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		295	16	12	33	314	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100					1,05
Итого за Завтрак 2		100					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	75	57
	Котлеты рубленые из говядины,	70	12	13	11	209	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	130	4	4	18	126	168,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
Итого за Обед		640	23	21	95	672	
Полдник							
	Чай с лимоном	180			12	49	393
	Булочка домашняя	50	7	13	54	358	469
Итого за Полдник		230	7	13	66	407	
Ужин							
	Каша манная жидкая с сахаром	150	5	3	25	147	185,01
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		330	5	3	31	170	
Итого за день		1 595	51	49	225	1563	

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,	180	3	3	10	82	185,04
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	6	7	30	210	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Икра свекольная	40	1	2	5	40	27
	Суп картофельный с рисом	180	2	2	13	75	82,02
	Котлеты рубленные из птицы	70	12	11	12	192	305
	Пюре картофельное	130	3	5	19	136	321
	Компот из свежих яблок	180			22	89	372
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
Итого за Обед		680	24	20	107	705	
Полдник							
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Вафли	50	2	15	31	271	
Итого за Полдник		230	2	15	52	360	
Ужин							
	Картофель, тушеный в соусе	150	3	11	26	218	133
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		330	3	11	32	241	
Итого за день		1 735	35	53	231	1563	

Рацион: МенюСад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая жидкая с сахаром	180	6	5	27	181	185,02
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3		14	68	13 001
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	6
Итого за Завтрак 1		395	9	9	47	309	
Обед							
	Борщ с картофелем	180	2	4	12	90	58
	Биточки рубленые из говядины	70	12	13	11	209	282,04
	Рагу из овощей .	130	2	7	14	129	137,01
	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180			21	89	28
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2		9	46	13 001
	Хлеб ржаной	50	3		22	105	13 003
Итого за Обед		630	21	24	89	668	
Полдник							
	Чай с повидлом	180			9	35	393,03
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4	1	23	114	13 001
Итого за Полдник		230	4	1	32	149	
Ужин							
	Каша рисовая жидкая с сахаром,	150	2		20	92	185,03
	Чай с сахаром	180			6	23	393,02
Итого за Ужин		330	2		26	115	
Итого за день		1 585	36	34	194	1241	

Итого за период	16 015	470	453	2165	14822	
Среднее значение за период		47	45,3	216,5	1482,2	

Составил _____ Медсестра

Утвердил _____