МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Каша молочная пшеничная жидкая / Каша молочная ячневая жидкая	200 гр.	5.1/5.3	2.9/3.2	22	131/137	№ 35
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Чай с сахаром, с лимоном	180 гр.	-	-	9.6	47	№ 96
Итого за завтрак		**415 гр.**	**6.7**	**11.4**	**46.1**	**311/317**	
ЗАВТРАК 2	*Напиток витаминизированный «Витоша»*	100 гр.	-	-	**9.5**	**40**	
ОБЕД:	*Икра кабачковая*	30 гр.	0.6	2.7	2.0	36	
	Суп картофельный с яйцом	180 гр.	4.7	1.8	16	94	№ 10
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Гуляш из отварной говядины	70 гр.	20	17.1	4.7	250	№ 106
	Каша гречневая рассыпчатая	130 гр.	7.4	5.2	33	210	№ 74
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Компот из свежих плодов	180 гр.	0.2	-	25	102	№ 90
Итого за обед		**650 гр.**	**40**	**31**	**94**	**818**	
ПОЛДНИК	*Котлеты из овощей*	80 гр.	2.9	6.7	11.5	125	№ 27
	Какао с молоком	150 гр.	4	3.3	18	119	№ 100
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за полдник		**255 гр.**	**8.8**	**10.2**	**42**	**300**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**55.5**	**52.6**	**191**	**1460/1475**	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Запеканка из творога	150 гр.	26	16	24	360	№ 46
	Сгущенное молоко	20 гр.	1.4	1.7	11	65	
	Хлеб пшеничный йодированный	35 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Кофейный напиток на молоке	180 гр.	4.5	3.6	24	150	№ 98
Итого за завтрак		**395 гр.**	**34**	**30**	**71.4**	**709**	
ЗАВТРАК 2	*Сок промышленного производства*	100 гр.	-	-	**12**	**45**	
ОБЕД:	*Суп с крупой*	180 гр.	2.0	2.0	13.7	74.4	№ 21
	Фрикадельки мясные	30 гр.	2.4	1.0	16	83.0	№ 20
	Тефтели из птицы с соусом	70 гр.	6.0	4.0	2.4	67	№ 72
	Картофельное пюре	130 гр.	2.9	4.0	10	110	№ 78
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180 гр.	0.5	-	28.4	117	№ 91
Итого за обед		**630 гр.**	**16.1**	**11.3**	**84**	**521**	
ПОЛДНИК:	*Молоко кипяченое*	200 гр.	5.4	4.7	9	103	№ 102
	Ватрушка с повидлом	60 гр.	7	4.6	23	176	№ 108
Итого за полдник		**260 гр.**	**12.4**	**9.3**	**32**	**209**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**63**	**51**	**199**	**1484**	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 **ДЕНЬ 3 СРЕДА**							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Каша молочная «Дружба» жидкая	200 гр.	6.6	3.3	33	192	№ 38
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Чай с сахаром, молоком	180 гр.	2.7	2.3	19	109	№ 97
Итого за завтрак		**415 гр.**	**11.3**	**14.1**	**64.4**	**434**	
ЗАВТРАК 2	*Фрукт - Банан*	**100 гр.**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96**	
ОБЕД:	*Щи из свежей капусты, с картофелем*	180 гр.	2.0	1.7	6.3	49	№ 7
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Сметана	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	Шницель рыбный натуральный	70 гр.	10	5.6	4.0	101	№ 78
	Картофель тушеный	130 гр.	3.0	7.5	17.5	157	№ 24
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	Напиток яблочный	180 гр.	0.2	0.2	24	97	№ 94
Итого за обед		**630 гр.**	**23**	**21**	**66.7**	**540**	
ПОЛДНИК	*Котлета «Разноцветная Мозаика»*	100 гр.	13.3	23.3	10.5	311	№ 93
	Чай с сахаром	150 гр.	-	-	14	58	№ 96
Итого за полдник		**250 гр.**	**13.3**	**23.3**	**24.5**	**369**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**48.5**	**58.6**	**173.6**	**1420**	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	**ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ**						
	Масло сливочное	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Омлет натуральный с сыром	150 гр.	19	21	2.7	271	№ 64
	Овощи порционные	30 гр.	1.1	-	2.3	14	
	Какао с молоком	180 гр.	4.9	4.0	21	142	№ 100
	Хлеб пшеничный йодированный	30 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за завтрак		**400 гр.**	**27**	**33.5**	**38.4**	**560**	
ЗАВТРАК 2	*Фрукт – груша/ яблоко*	**100 гр.**	**0.4**	**0.3**	**10.3**	**47**	
ОБЕД:	*Свекольник по-домашнему*	180 гр.	2.0	1.9	7.0	63	№ 12
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Сметана	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	Колбаска «Малышок»	70 гр.	9.0	14	9.1	199	№ 101
	Овощи, припущенные с маслом сливочным	130 гр.	1.7	3.1	7.9	69	№ 81
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	Кисель из джема	180 гр.	-	-	25	99	№ 135
Итого за обед		**630 гр.**	**20.6**	**25**	**64**	**565**	
ПОЛДНИК	*Тефтели из печени с рисом*	100 гр.	12.4	14.1	16	226	№ 65
	Чай с сахаром, с лимоном	150 гр.	-	-	9.6	47	№ 96
Итого за полдник		**280 гр.**	**12.4**	**14.1**	**25.6**	**273**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**60.4**	**73**	**138**	**1445**	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200 гр.	5.0	3.6	19	130	№ 34
	Кофейный напиток на молоке	180 гр.	4.6	3.6	24	150	№ 98
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за завтрак		**415 гр.**	**11.6**	**15,7**	**55,4**	**413**	
ЗАВТРАК 2	*Фрукт- яблоко/ груша*	100 гр.	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД:	*Суп картофельный*	180 гр.	2.4	1.9	11	82	№ 9
	Рыба отварная	30 гр.	6.0	0.8	0.12	32	№ 18
	Тефтели мясные	70 гр.	8.2	11	14	188	№ 63
	Макаронные изделия отварные	130 гр.	4.7	3.6	26	160	№ 75
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	Компот из сушеных ягод (изюм)	180 гр.	0.3	-	25	104	№ 127
Итого за обед		**630 гр.**	**24**	**18**	**97,4**	**669**	
ПОЛДНИК	*Сдоба обыкновенная*	60 гр.	4.8	2.9	29	176	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200 гр.	4.8	4.5	7.6	97	№ 104
Итого за полдник		**260 гр.**	**9.1**	**6.6**	**51.0**	**274**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**44.7**	**40.7**	**213.6**	**1463**	

Неделя 2

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	*Сыр порционный*	30 гр.	7.0	8.8	0	109	№2
	Каша молочная манная жидкая	180 гр.	4.7	2.7	21	126	№ 31
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Чай с сахаром, лимоном	180 гр.	-	-	43	47	№ 96
Итого за завтрак		**415 гр.**	**13.6**	**11.7**	**44**	**341**	
ЗАВТРАК 2	*Напиток из плодов шиповника*	100 гр.	0.2	0.1	14.4	65	№ 131
ОБЕД:	*Икра кабачковая*	30 гр.	0.6	2.7	2.0	36	
	Суп картофельный с бобовыми	180 гр.	4.7	1.8	16	94	№ 10
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Бефстроганов из отварного мяса	70 гр.	20	17	4.7	250	№ 106
	Рис отварной	130 гр.	3.1	3.8	25	169	№ 73
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Компот из свежих плодов	180 гр.	0.2	-	25	102	№ 90
Итого за обед		**650 гр.**	**36.3**	**29.4**	**86.1**	**777**	
ПОЛДНИК	*Котлеты рыбные Любительские*	80 гр.	10	2.9	5.0	80	№ 27
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Какао с молоком	150 гр.	4	3.3	18	119	№ 100
Итого за полдник		275 гр.	**16**	**6.4**	**35**	**258**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**65.9**	**47,5**	**165**	**1441**	

Неделя 2

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Макароны, запеченные с яйцом	150 гр.	7.5	5.7	27.1	195	№ 63
	Овощи порционные	30 гр.	1.1	-	2.3	14	
	Хлеб пшеничный йодированный	35 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Кофейный напиток на молоке	180 гр.	4.6	3.6	24	150	№ 98
Итого за завтрак		**405 гр.**	**15.2**	**17.8**	**66**	**492**	
ЗАВТРАК 2	*Сок промышленного пр-ва*	**100 гр.**	**-**	**-**	**12**	**45**	
ОБЕД:	*Рассольник «Ленинградский»*	180 гр.	2.0	1.9	14	73	№ 8
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Сметана	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	Котлета «Здоровье»	70 гр.	6.0	3.9	2.4	67	№152
	Рагу овощное	130 гр.	2.6	6.1	13	113	№79
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Напиток из кураги	180 гр.	0.9	-	25	104	№ 130
Итого за обед		**630 гр.**	**19.4**	**17.6**	**68.1**	**492**	
ПОЛДНИК	*Сырники из творога*	150 гр.	21	13	25	280	№ 45
	Соус сметанный	20 гр.	0.3	2.0	1.0	24	№ 85
	Кисломолочный напиток «Ряженка»	180 гр.	5.2	4.5	7.2	95.4	№ 103
Итого за полдник		**280 гр.**	**26,5**	**19.5**	**33.2**	**399**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**61**	**55**	**179**	**1428**	

Неделя 2

ДЕНЬ 8 СРЕДА

ПРИЕМ ПИЩИ	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность*	*№ рецептуры*
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Омлет натуральный	160 гр.	15	18	3.0	232	№43
	Овощи порционные	30 гр.	1.1	-	2.3	14	
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Какао с молоком	180 гр.	4.9	4.0	21	142	№ 100
Итого за завтрак		**405 гр.**	**23**	**30.5**	**39**	**521**	
ЗАВТРАК 2	*Кисель витаминизированный «Витоша»*	**100 гр.**	**-**	**-**	**19**	**95**	**№ 5**
ОБЕД:	*Суп молочный с овощами*	180 гр.	4.0	4.0	12	99	№16
	Оладьи из печени с морковью	70 гр.	12	9.5	7.3	167	№62
	Картофельное пюре	130 гр.	2.9	4.0	10	110	№ 78
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Напиток грушевый	180 гр.	0.2	-	24	97	№128
Итого за обед		**600 гр.**	**21.4**	**18**	**67**	**543**	
ПОЛДНИК	*Птица тушеная с овощами*	100 гр.	45	37	14	275	
	Чай с сахаром	150 гр.	-	-	14	58	№ 96
Итого за полдник		**300 гр.**	**45**	**37**	**28**	**333**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**89**	**85.5**	**153**	**1492**	

Неделя 2

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	№ 1
	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	200 гр.	7.0	11	31	252	№51
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Кофейный напиток на молоке	180 гр.	4.6	3.6	24	150	
Итого за завтрак		**415 гр.**	**13.6**	**23**	**67.4**	**535**	
ЗАВТРАК 2	*Фрукт - Банан*	**100 гр.**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96**	
ОБЕД:	*Борщ с капустой и картофелем*	180 гр.	2.0	1.7	6.5	58	№6
	Мясо отварное	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	Сметана	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	Котлеты рубленые из птицы	70 гр.	11	9	12.4	182	№71
	Капуста тушеная	130 гр.	2.6	3.5	7.0	91	№ 82
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Кисель из джема	180 гр.	-	-	25	99	№ 135
Итого за обед		**630 гр.**	**23.5**	**20**	**65**	**565**	
ПОЛДНИК	*Биточки рыбные по-домашнему*	80 гр.	11.2	6.9	9.6	151	№ 80
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Чай с сахаром, молоком	150 гр.	2.2	1.9	16	92	№ 97
Итого за полдник		**255 гр.**	**15.3**	**9**	**38**	**302**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**54**	**52.5**	**191.7**	**1498**	

Неделя 2

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	*Масло сливочное*	10 гр.	0.1	8.3	0.1	74	
	Яйцо отварное 1/2	25 гр.	6.3	5.7	0.3	78	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180 гр.	5.6	4.9	18	142	№ 14
	Хлеб пшеничный йодированный	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	Чай с сахаром, лимоном	180 гр.	-	-	43	47	№ 96
Итого за завтрак		**420 гр.**	**14**	**19.1**	**74**	**400**	
ЗАВТРАК 2	*Сок промышленного производства*	**100 гр.**	**-**	**-**	**12**	**45**	
ОБЕД:	*Бульон куриный с курицей*	180 гр.	2.5	1.6	11.5	86	№ 21
	Гренки из пшеничного хлеба	20 гр.	6.0	4.7	0.2	69	№ 20
	Зразы рыбные рубленые	70 гр.	9.2	6.6	9.1	139	№82
	Картофельное пюре	130 гр.	2.9	4.0	10	110	№ 78
	Хлеб ржаной	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180 гр.	0.5	-	28.4	117	№ 91
Итого за обед		**620 гр.**	**23**	**20**	**72**	**591**	
ПОЛДНИК	*Коржик молочный*	60 гр.	2.6	5.0	28	167	№ 147
	Молоко кипяченое	200 гр.	5.4	4.7	9	103	№ 102
Итого за полдник		**260 гр.**	**8.0**	**9.7**	**37**	**270**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			**45**	**49**	**195**	**1306**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ			**58.7**	**57**	**180**	**1444**	