

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	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая / Каша молочная ячневая жидкая</i>	160 гр.	4.2/5.0	2.2/2.5	17	103/108	№ 35
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Чай с сахаром, с лимоном</i>	160 гр.	-	-	8.0	39	№ 96
Итого за завтрак		350 гр.	6.2/7	9.4	37.4	238/243	
ЗАВТРАК 2	<i>Сок промышленного производства</i>	100 гр.	-	-	12	45	
ОБЕД:	<i>Суп картофельный с яйцом</i>	150 гр.	3.9	1.5	13	78	№ 10
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	50 гр.	14	12.2	3.3	179	№ 106
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110 гр.	5.3	3.7	24	150	№ 74
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	<i>Компот из свежих плодов</i>	150 гр.	0.1	-	21	85	№ 90
	Итого за обед		510 гр.	31	22	75	562
ПОЛДНИК	<i>Котлеты из овощей</i>	60 гр.	2,5	5,8	11,0	110	№ 27
	<i>Какао с молоком</i>	150 гр.	4	3.3	18	119	№ 100
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за полдник		235 гр.	8,4	9,3	41,3	288	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41	37	166	1133/1138	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Запеканка из творога</i>	150 гр.	21	13	19	288	№ 46
	<i>Сгущенное молоко</i>	20 гр.	1.4	1.7	11	65	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	160 гр.	3.5	2.8	19	118	№ 98
Итого за завтрак		360 гр.	28	22	61.4	567	
ЗАВТРАК 2	<i>Сок промышленного производства</i>	100 гр.	-	-	12	45	
ОБЕД:	<i>Суп с крупой</i>	150 гр.	1.7	1.7	11.4	62	№ 21
	<i>Фрикадельки мясные</i>	30 гр.	6.0	4.7	0.2	69	№ 20
	<i>Тефтели из птицы с соусом</i>	50 гр.	7.0	8.5	11.4	162	№ 72
	<i>Картофельное пюре</i>	110 гр.	2.4	3.4	7.1	76	№ 78
	<i>Хлеб ржаной</i>	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150 гр.	0.4	-	23.6	96	№ 91
	Итого за обед		520 гр.	20	18.6	67	536
ПОЛДНИК	<i>Молоко кипяченое</i>	150 гр.	4.5	3.9	7.5	86	№ 102
	<i>Ватрушка с повидлом</i>	60 гр.	7	4.6	23	176	№ 108
Итого за полдник		210 гр.	11.5	8.5	30.5	262	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,5	49	171	1410	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Каша молочная «Дружба» жидкая</i>	160 гр.	5.3	2.5	27	154	№ 38
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	160 гр.	2.2	2.0	17	97	№ 97
Итого за завтрак		350 гр.	9.5	9.0	56.4	347	
ЗАВТРАК 2	<i>Фрукт - Банан</i>	100 гр.	1.5	0.5	21.0	96	
ОБЕД:	<i>Щи из свежей капусты, с картофелем</i>	150 гр.	1.7	1.5	5.5	43	№ 7
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Сметана</i>	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	50 гр.	7.1	4.0	2.8	72	№ 78
	<i>Картофель тушеный</i>	110 гр.	2.5	6.3	12.5	112	№ 24
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	<i>Напиток яблочный</i>	150 гр.	0.1	0.1	20	81	№ 94
Итого за обед		520 гр.	19.3	17.6	54.5	443	
ПОЛДНИК	<i>Котлета «Разноцветная Мозаика»</i>	60 гр.	8.0	14	6.3	187	№ 93
	<i>Чай с сахаром</i>	150 гр.	-	-	14	58	№ 96
Итого за полдник		210 гр.	8.0	14.0	20.3	245	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38.0	41.0	152.0	1131	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Омлет натуральный с сыром</i>	150 гр.	19	21	2.7	271	№ 64
	<i>Овощи порционные</i>	20 гр.	1.1	-	2.3	14	
	<i>Какао с молоком</i>	150 гр.	3.8	3.1	16.5	112	№ 100
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за завтрак		350 гр.	26	28.4	34	493	
ЗАВТРАК 2	<i>Фрукт – яблоко/груша</i>	100 гр.	0.4	0.3	10.3	47	
ОБЕД:	<i>Свекольник по-домашнему</i>	150 гр.	1.7	1.6	5.3	56	№ 12
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Сметана</i>	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	<i>Колбаска «Малышок»</i>	50 гр.	8.0	10	6.5	142	№ 101
	<i>Овощи, припущенные с маслом сливочным</i>	110 гр.	1.4	2.6	6.7	59	№ 81
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	<i>Кисель из джема</i>	150 гр.	-	-	21	83	№ 135
Итого за обед		520 гр.	20.6	25	64	475	
ПОЛДНИК	<i>Тефтели из печени с рисом</i>	60 гр.	7,4	8,5	9.6	136	№ 65
	<i>Чай с сахаром, с лимоном</i>	150 гр.	-	-	9.6	47	№ 96
Итого за полдник		280 гр.	7.4	8.5	19.2	183	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54.4	62	128	1198	

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>	160 гр.	4.4	3.0	17	115	№ 34
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	160 гр.	3.9	3.0	20	126	№ 98
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
Итого за завтрак		350 гр.	10.3	10.3	49.4	337	
ЗАВТРАК 2	<i>Фрукт– яблоко/груша</i>	100 гр.	0.4	0.4	10.0	47	
ОБЕД:	<i>Суп картофельный</i>	150 гр.	2.1	1.7	9.7	72	№ 9
	<i>Рыба отварная</i>	30 гр.	6.0	0.8	0.12	32	№ 18
	<i>Тефтели мясные</i>	50 гр.	5.8	7.8	10	134	№ 63
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	110 гр.	4.0	3.0	22	135	№ 75
	<i>Хлеб ржаной</i>	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	<i>Компот из сушеных ягод (изюм)</i>	150 гр.	0.2	-	21	87	№ 127
	Итого за обед		530 гр.	24	18	97,4	669
ПОЛДНИК	<i>Сдоба обыкновенная</i>	60 гр.	4.8	2.9	29	176	
	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	150 гр.	4.0	3.8	6.3	78	№ 104
Итого за полдник		210 гр.	8.8	6.7	35.3	254	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43.5	35.4	192	1307	

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	<i>Сыр порционный</i>	20 гр.	4.6	5.8	0	73	№2
	<i>Каша молочная манная жидкая маслом</i>	150 гр.	3.9	2.1	17.4	105	№ 31
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	160 гр.	-	-	36	40	№ 96
Итого за завтрак		355 гр.	10.4	8.1	65.7	277	
ЗАВТРАК 2	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	100 гр.	0.2	0.1	14.4	65	№ 131
ОБЕД:	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150 гр.	3.9	1.5	13	78	№ 10
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	50 гр.	14	12	3.3	176	№ 106
	<i>Рис отварной</i>	110 гр.	2.6	3.2	21	143	№ 73
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70.0	
	<i>Компот из свежих плодов</i>	150 гр.	0.1	-	21	85	№ 90
Итого за обед		510 гр.	28.0	21.0	72.0	608	
ПОЛДНИК	<i>Котлеты рыбные Любительские</i>	60 гр.	7.5	2.1	3.8	60	№ 27
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Какао с молоком</i>	150 гр.	4	3.3	18	119	№ 100
Итого за полдник		235 гр.	13.4	5.6	34.0	238	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52.0	35.0	186.0	1188	

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Макароны, запеченные с яйцом</i>	150 гр.	7.5	5.7	27.1	195	№ 63
	<i>Овощи порционные</i>	20 гр.	1.1	-	2.3	14	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	160 гр.	3.9	3.0	20	126	№ 98
Итого за завтрак		360 гр.	14.5	13	62	431	
ЗАВТРАК 2	<i>Сок промышленного пр-ва</i>	100 гр.	-	-	12	44.8	
ОБЕД:	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	150 гр.	1.7	1.7	12	64	№ 8
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Сметана</i>	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	<i>Котлета «Здоровье»</i>	50 гр.	4.2	2.8	1.7	48	№ 152
	<i>Рагу овощное</i>	110 гр.	2.4	5.2	11.0	100	№ 79
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	<i>Напиток из кураги</i>	150 гр.	0.7	-	21	87	№ 130
	Итого за обед		520 гр.	17.0	13.5	59.4	420
ПОЛДНИК	<i>Сырники из творога</i>	100 гр.	17.0	10.8	20.1	250	№ 45
	<i>Соус сметанный</i>	20 гр.	0.3	2.0	1.0	24.0	№ 85
	<i>Кисломолочный напиток «Ряженка»</i>	150 гр.	4.3	3.7	6.3	81	№ 103
Итого за полдник		210 гр.	21.6	16.5	27.4	355	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53.2	45.0	161.0	1250	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Омлет натуральный</i>	160 гр.	15	18	3.0	232	№43
	<i>Овощи порционные</i>	20 гр.	1.1	-	2.3	14	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Какао с молоком</i>	150 гр.	3.8	3.1	17.0	112	№ 100
Итого за завтрак		360 гр.	22	25.4	35	454	
ЗАВТРАК 2	<i>Фрукт - Банан</i>	100 гр.	1.5	0.5	21.0	96	
ОБЕД:	<i>Суп молочный с овощами</i>	150 гр.	3.3	3.3	10	83	№16
	<i>Оладьи из печени с морковью</i>	70 гр.	12	9.5	7.3	167	№62
	<i>Картофельное пюре</i>	110 гр.	2.4	3.4	7.1	76	№ 78
	<i>Хлеб ржаной</i>	30 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	<i>Напиток грушевый</i>	150 гр.	0.1	-	20	81	№128
Итого за обед		510 гр.	20.1	16.5	58	477	
ПОЛДНИК	<i>Птица тушеная с овощами</i>	100 гр.	45	37	14	275	
	<i>Чай с сахаром</i>	150 гр.	-	-	14	58	№ 96
Итого за полдник		250 гр.	45	37	28	233	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			89	80	142	1260	

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1
	<i>Каша Боярская (из пшена с изюмом)</i>	160 гр.	6.2	9.8	28	224	№51
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	160 гр.	3.8	3.0	20	125	
Итого за завтрак		350 гр.	12	17.1	60.4	445	
ЗАВТРАК 2	<i>Фрукт - Яблоко</i>	100 гр.	1.5	0.5	21.0	96	
ОБЕД:	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150 гр.	1.7	1.5	5.7	51	№6
	<i>Мясо отварное</i>	20 гр.	5.4	3.9	0.1	56	№ 17
	<i>Сметана</i>	10 гр.	0.2	1.5	0.3	8.8	
	<i>Котлеты рубленные из птицы</i>	50 гр.	7.8	6.4	8.8	130	№71
	<i>Капуста тушеная</i>	110 гр.	2.2	2.9	5.9	77	№ 82
	<i>Хлеб ржаной</i>	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70	
	<i>Кисель из джема</i>	150 гр.	-	-	21	83	№ 135
	Итого за обед		530 гр.	9.6	16.5	55	476
ПОЛДНИК	<i>Биточки рыбные по-домашнему</i>	60 гр.	8.5	5.2	7.2	113	№ 80
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59	
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150 гр.	2.2	1.9	16	92	№ 97
Итого за полдник		236 гр.	12.6	7.3	35.5	264	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35.7	41.4	172	1281	

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное</i>	5 гр.	0.1	4.1	0.1	37	№ 1	
	<i>Яйцо отварное 1/2</i>	25 гр.	6.3	5.7	0.3	78		
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150 гр.	4.6	4.1	15	118	№ 14	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	25 гр.	1.9	0.2	12.3	59		
	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	150 гр.	-	-	36	39	№ 96	
Итого за завтрак		355 гр.	13	14.1	64	331		
ЗАВТРАК 2	<i>Сок промышленного производства</i>	100 гр.	-	-	12	45		
ОБЕД:	<i>Бульон куриный с курицей</i>	150 гр.	2.1	1.6	9.6	72	№ 9	
	<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	20 гр.	2.4	1.0	16	83	№ 32	
	<i>Зразы рыбные рубленые</i>	50 гр.	6.6	4.7	6.5	99	№82	
	<i>Картофельное пюре</i>	110 гр.	2.4	3.4	7.1	76	№ 78	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40 гр.	2.3	0.3	13.3	70		
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150 гр.	0.4	-	24.0	96	№ 91	
	Итого за обед		530 гр.	16.2	11	76.5	496	
	ПОЛДНИК	<i>Коржик молочный</i>	60 гр.	2.6	5.0	28	167	№ 147
<i>Молоко кипяченое</i>		150 гр.	4.5	3.9	7.5	86	№ 102	
Итого за полдник		210 гр.	6.9	8.7	34	246.5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36.1	34.0	186.5	1136,5		
Среднее значение за 10 дней			50.1	46	164	1230		