Примерное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1  Понедельник  Завтрак: | 1. Каша манная молочная  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 200  30/8/10  180 | 6,2  5,42  2,9 | 7,46  10,38  2,0 | 30,86  17,5  20,9 | 215,4  187,64  113 | 1,38  0,28  0,4 | **268**  **99**  **512** |
| Обед: | Овощи натуральные солёные или свежие  1. Щи из св. капусты  2. Бефстроганов, картофельное пюре  3. Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 20(50)  200  70  150  180  45 | 0,22  1,4  22,7  3,15  0,45  3,42 | 0,02  3,98  29,7  6,6  0,0  0,36 | 0,7  6,22  3,6  16,35  24,3  22,14 | 4,0  66,4  291  138  99  105,75 | 3,0  14,77  1,0  5,1  0,45  0,0 | **113**  **147**  **372**  **434**  **527**  **114** |
| Полдник: | 1.Гренки с джемом  2. Молоко | 70  200 | 6,24  5,6 | 12,21  6,4 | 29,7  9,4 | 253,6  116 | 0,3  2,0 |  |
| Итого за день: |  |  | 57,7 | 79,11 | 181,67 | 1589,79 | 25,68 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 2  Вторник  Завтрак: | 1. Каша пшённая молочная  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Какао на сгущён. молоке | 200  30/8/10  180 | 7,8  5,42  3,7 | 9,46  10,38  3,8 | 35,8  17,5  24,5 | 228,4  187,64  147 | 1,54  0,28  0,4 | **272**  **99**  **510** |
| Обед: | Икра морковная  1. Бульон из кур с гренками  2. Суфле курин., рожки отварные  3. Компот из яблок с лимоном  Хлеб пшеничный | 50  200  70  150  180  45 | 1,2  1,0  2,25  10,9  5,71  0,3  3,42 | 3,55  0,2  0,23  13,3  0,68  0,2  0,36 | 5,2  0,0  13,95  2,7  29,33  25,1  22,14 | 57,5  5,8  66,84  174  146,36  103  105,75 | 3,95  0,0  0,0  0,5  0,01  3,3  0,0 | **124**  **126**  **176**  **413**  **297**  **528**  **114** |
| Полдник: | 1. Пудинг из творога, молоко сгущен  2. Кисломолочный продукт | 70  20  200 | 21,14  1,44  5,8 | 5,01  1,7  5,0 | 40,96  11,2  8,0 | 293,53  64  100 | 0,28  0,2  1,4 | **199**  **535** |
| Итого за день: |  |  | 70,07 | 53,87 | 236,38 | 1679,82 | 11,86 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 3  Среда  Завтрак: | 1. Суп молочный с макаронными издел.  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 200  30/5/10  180 | 5,7  4,99  2,9 | 5,26  7,12  2,0 | 18,98  14,95  20,9 | 146  141,3  113 | 0,92  0,28  0,4 | **171**  **99**  **512** |
| Обед: | Икра кабачковая  1. Свекольник  2. Котлеты из говядины(биточки, шницели), гречка  3. Сок  Хлеб пшеничный | 40  200  70  150  180  45 | 0,76  1,74  12,66  8,9  0,9  3,42 | 3,56  3,56  12,25  8,17  0,18  0,36 | 3,08  9,62  10,01  38,62  18,18  22,14 | 47,6  77,6  200,2  263,59  82,8  105,75 | 2,8  7,34  0,0  0,0  3,6  0,0 | **121**  **136**  **413**  **243**  **408**  **114** |
| Полдник: | 1. Коржик молочный  2. Молоко | 70  200 | 4,7  5,6 | 8,5  6,4 | 45,85  9,4 | 278,8  116 | 0,0  2,0 | **598** |
| Итого за день: |  |  | 52,27 | 57,36 | 211,73 | 1572,64 | 17,34 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4  Четверг  Завтрак: | 1. Каша рисовая молочная  2. Бутерброд с маслом  3. Какао на сгущён. молоке | 200  30,8  180 | 5,54  2,33  3,7 | 8,62  6,87  3,8 | 32,4  14,99  24,5 | 229,4  127,64  147 | 1,54  0,0  0,4 | **274**  **99**  **510** |
| Обед: | Винегрет овощной  1. Суп- пюре из картофеля на кур.бул.  2. Говядина, тушённая с капустой  3. Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 50  200  220  180  45 | 0,65  3,88  20,58  0,45  3,42 | 5,4  5,16  49,52  0,0  0,36 | 3,4  19,8  12,75  24,3  22,14 | 65  141,0  579,15  99  105,75 | 4,2  7,7  29,48  0,5  0,0 | **82**  **165**  **371**  **527**  **114** |
| Полдник: | 1 Булочка «Пермская»  2. Кисломолочный продукт | 70  200 | 4,8  5,8 | 9,4  5,0 | 39,0  8,0 | 260  100 | 0,0  1,4 | **573**  **535** |
| Итого за день: |  |  | 51,15 | 94,13 | 201,28 | 1853,94 | 45,22 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 5  Пятница  Завтрак: | 1. Омлет натуральный  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 130  30,8,10  180 | 11,2  5,42  2,9 | 17,4  10,38  2,0 | 3,0  17,5  20,9 | 205,6  187,64  113 | 0,4  0,28  0,4 | **307**  **99**  **512** |
| Обед: | Салат из свёклы с чесноком  1. Рассольник  2. Котлеты рыбные, картофельное пюре  3. Сок  Хлеб пшеничный | 50  200  70  150  180  45 | 0,75  1,64  9,73  3,15  0,9  3,42 | 5,05  4,2  1,47  6,6  0,18  0,36 | 4,25  13,0  6,72  16,35  18,18  22,14 | 65,5  97,0  79,1  138  82,8  105,75 | 2,75  6,14  0,3  5,1  3,6  0,0 | **57**  **139**  **351**  **434**  **408**  **114** |
| Полдник: | 1 Запеканка рисовая с твор, мол. сгущ.  2. Чай | 150  20  200 | 8,6  1,44  0,1 | 8,4  1,7  0,0 | 37,7  11,2  15,0 | 261  64  60 | 0,1  0,2  0,4 | **322**  **503** |
| Итого за день: |  |  | 49,25 | 57,74 | 185,94 | 1459,39 | 19,67 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 6  Понедельник  Завтрак: | 1. Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Какао на сгущён. молоке | 200  30/8/10  180 | 7,16  5,42  3,7 | 9,4  10,38  3,8 | 28,8  17,5  24,5 | 228,4  187,64  147 | 1,54  0,28  0,4 | **272**  **99**  **510** |
| Обед: | Икра морковная  1. Суп с рыбными консервами  2. Гуляш, рожки отварные  3. Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 50  200  70/150  180  45 | 1,2  7,38  26,0/  5,71  0,45  3,42 | 3,55  5,78  22,0/  0,68  0,0  0,36 | 5,2  12,84  4,2/  29,33  24,3  22,14 | 57,5  133  297,0  146,36  99  105,75 | 3,95  6,32  1,3  0,01  0,8  0,0 | **124**  **159**  **373/297**  **531**  **114** |
| Полдник: | 1. Блинчики с маслом  2. Молоко | 70  200 | 6,0  5,6 | 9,9  6,4 | 24,0  9,4 | 209  116 | 0,5  2,0 | **547** |
| Итого за день: |  |  | 72,04 | 72,25 | 202,21 | 1726,65 | 17,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 7  Вторник  Завтрак: | 1. Каша «Дружба»  2. Бутерброд с маслом  3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 200  30/8  180 | 5,26  2,33  2,9 | 11,66  6,87  2,0 | 25,06  14,99  20,9 | 226,2  127,64  113 | 1,32  0,0  0,4 | **266**  **99**  **512** |
| Обед: | Овощи натуральные солёные или свежие  1. Борщ с капустой и картофелем  2. Жаркое по домашнему  3. Сок  Хлеб пшеничный | 20(50)  200  220  180  45 | 0,22  1,46  26,0  0,9  3,42 | 0,02  4,0  23,2  0,18  0,36 | 0,7  8,52  16,6  18,18  22,14 | 4  76  379  82,8  105,75 | 3,0  8,24  7,6  3,6  0,0 | **113**  **133**  **374**  **408**  **114** |
| Полдник: | 1. Булочка «Российская»  2. Кисломолочный продукт | 70  200 | 5,0  5,8 | 5,8  5,0 | 41,2  8,0 | 236,8  100 | 0,0  1,4 | **583**  **535** |
| Итого за день: |  |  | 53,29 | 59,09 | 176,29 | 1451,19 | 25,56 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 8  Среда  Завтрак: | 1. Вареники ленивые со сметанным соусом  2. Бутерброд с маслом  3. Какао на сгущён. молоке | 150  30  30/8  180 | 22,27  0,92  2,33  3,7 | 16,95  0,38  6,87  3,8 | 21,52  2,03  14,99  24,5 | 327,75  69,18  127,64  147 | 0,3  0,05  0,0  0,4 | 331  452  99  510 |
| Обед: | Икра кабачковая  1. Суп-пюре из разных овощей на кур. бул.  2. Суфле рыбное, гречка  3. Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 40  200  70  150  180  45 | 0,76  2,32  11,12  8,9  0,45  3,42 | 3,56  4,02  3,36  8,17  0,0  0,36 | 3,08  10,64  1,82  38,62  24,3  22,14 | 47,6  88,2  82,6  263,59  99  105,75 | 2,8  7,54  0,28  0,0  0,5  0,0 | **121**  **167**  **353**  **243**  **527**  **114** |
| Полдник: | 1. Пудинг манный с джемом  2. Чай | 150  20  200 | 6,9  0,08  0,1 | 6,07  0,0  0,0 | 40,65  13,06  15,0 | 244,5  49,4  60 | 0,22  0,1  0,0 | **290**  **503** |
| Итого за день: |  |  | 63,27 | 53,54 | 232,35 | 1712,21 | 12,19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 9  Четверг  Завтрак: | 1. Суп молочный с макаронными издел.  2. Бутерброд с маслом и сыром  3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 200  30/8/10  180 | 5,7  5,42  2,9 | 5,26  10,38  2,0 | 18,98  17,5  20,9 | 146  187,64  113 | 0,92  0,28  0,4 | **171**  **99**  **512** |
| Обед: | Салат картофельный с огурцами солёными  1. Суп картофельный с бобовыми  2. Тефтели из говядины, капуста тушёная  3. Сок  Хлеб пшеничный | 50  200  70/150  180  45 | 0,85  1,84  9,67  5,5  0,9  3,42 | 2,65  3,4  13,79  5,4  0,18  0,36 | 5,25  12,1  10,48  5,85  18,18  22,14 | 48  86,4  202,09  94,5  82,8  105,75 | 6,55  6,94  0,0  25,5  3,6  0,0 | **65**  **149**  **395**  **428**  **408**  **114** |
| Полдник: | 1. Булочка «домашняя»  2. Кисломолочный продукт | 70  200 | 5,25  5,8 | 9,1  0,0 | 42,2  8,0 | 271,8  100 | 0,0  1,4 | **583**  **535** |
| Итого за день: |  |  | 47,25 | 52,52 | 181,58 | 1437,98 | 45,59 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10  Пятница  Завтрак: | 1. Омлет натуральный  2. Бутерброд с маслом  3. Какао на сгущён. молоке | 130  30/8  180 | 11,2  2,33  3,7 | 17,4  6,87  3,8 | 3,0  14,99  24,5 | 205,6  127,64  147 | 0,4  0,0  0,4 | **307**  **99**  **510** |
| Обед: | Салат из свёклы с чесноком  1. Суп из овощей  2. Рыба, припущенная в молоке, картофельное пюре  3. Компот из яблок с лимоном  Хлеб пшеничный | 50  250  70  150  180  45 | 0,75  1,77  13,4  3,15  0,3  3,42 | 5,05  4,94  7,2  6,6  0,2  0,36 | 4,25  9,02  3,1  16,35  25,1  22,14 | 65,5  87,62  129  138  103  105,75 | 2,75  4,26  1,2  5,1  3,3  0,0 | **56**  **66**  **342**  **434**  **528**  **114** |
| Полдник: | 1 Запеканка из творога, мол. сгущ.  2. Молоко | 150  20  200 | 24,0  1,44  5,6 | 25,2  1,7  6,4 | 23,9  11,2  9,4 | 425  64  116 | 0,6  0,2  2,0 | **319** |
| Итого за день: |  |  | 71,06 | 85,72 | 166,95 | 1714,11 | 20,21 |  |
| Итого за весь период |  |  | 587,35 | 665,33 | 1976,38 | 16197,72 | 240,42 |  |
| Среднее значение за период |  |  | 58,73 | 66,53 | 197,63 | 1619,77 | 24,04 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн. |  |  | 3,6% | 4,0% | 12,1% |  |  |  |