Примерное меню

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1ПонедельникЗавтрак: | 1. Каша манная молочная2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 20030/8/10180 | 6,25,422,9 | 7,4610,382,0 | 30,8617,520,9 | 215,4187,64113 | 1,380,280,4 | **268****99****512** |
| Обед: | Овощи натуральные солёные или свежие1. Щи из св. капусты 2. Бефстроганов, картофельное пюре3. Компот из сухофруктовХлеб пшеничный | 20(50)20070150 18045 | 0,221,422,73,150,453,42 | 0,023,9829,76,60,00,36 | 0,76,223,616,3524,322,14 | 4,066,429113899105,75 | 3,014,771,05,10,450,0 | **113****147****372****434****527****114** |
| Полдник: | 1.Гренки с джемом 2. Молоко | 70200 | 6,245,6 | 12,216,4 | 29,79,4 | 253,6116 | 0,32,0 |  |
| 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 2ВторникЗавтрак: | 1. Каша пшённая молочная2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Какао на сгущён. молоке | 20030/8/10180 | 7,85,423,7 | 9,4610,383,8 | 35,817,524,5 | 228,4187,64147 | 1,540,280,4 | **272****99****510** |
| Обед: | Икра морковная1. Бульон из кур с гренками2. Суфле курин., рожки отварные 3. Компот из яблок с лимономХлеб пшеничный | 502007015018045 | 1,21,02,2510,95,710,33,42 | 3,550,20,2313,30,680,20,36 | 5,20,013,952,729,3325,122,14 | 57,55,866,84174146,36103105,75 | 3,950,00,00,50,013,30,0 | **124****126****176****413****297****528****114** |
| Полдник: | 1. Пудинг из творога, молоко сгущен2. Кисломолочный продукт | 7020200 | 21,141,445,8 | 5,011,75,0 | 40,9611,28,0 | 293,5364100 | 0,280,21,4 | **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 3СредаЗавтрак: | 1. Суп молочный с макаронными издел.2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 20030/5/10180 | 5,74,992,9 | 5,267,122,0 | 18,9814,9520,9 | 146141,3113 | 0,920,280,4 | **171****99****512** |
| Обед: | Икра кабачковая1. Свекольник 2. Котлеты из говядины(биточки, шницели), гречка3. СокХлеб пшеничный | 402007015018045 | 0,761,7412,668,90,93,42 | 3,563,5612,258,170,180,36 | 3,089,6210,0138,6218,1822,14 | 47,677,6200,2263,5982,8105,75 | 2,87,340,00,03,60,0 | **121****136****413****243****408****114** |
| Полдник: | 1. Коржик молочный2. Молоко | 70200 | 4,75,6 | 8,56,4 | 45,859,4 | 278,8116 | 0,02,0 | **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 4ЧетвергЗавтрак: | 1. Каша рисовая молочная2. Бутерброд с маслом 3. Какао на сгущён. молоке | 20030,8180 | 5,542,333,7 | 8,626,873,8 | 32,414,9924,5 | 229,4127,64147 | 1,540,00,4 | **274****99****510** |
| Обед: | Винегрет овощной1. Суп- пюре из картофеля на кур.бул.2. Говядина, тушённая с капустой3. Компот из сухофруктовХлеб пшеничный | 5020022018045 | 0,653,8820,580,453,42 | 5,45,1649,520,00,36 | 3,419,812,7524,322,14 | 65141,0579,1599105,75 | 4,27,729,480,50,0 | **82****165****371****527****114** |
| Полдник: | 1 Булочка «Пермская»2. Кисломолочный продукт | 70200 | 4,85,8 | 9,45,0 | 39,08,0 | 260100 | 0,01,4 | **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 5ПятницаЗавтрак: | 1. Омлет натуральный2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 13030,8,10180 | 11,25,422,9 | 17,410,382,0 | 3,017,520,9 | 205,6187,64113 | 0,40,280,4 | **307****99****512** |
| Обед: | Салат из свёклы с чесноком1. Рассольник2. Котлеты рыбные, картофельное пюре3. СокХлеб пшеничный | 502007015018045 | 0,751,649,733,150,93,42 | 5,054,21,476,60,180,36 | 4,2513,06,7216,3518,1822,14 | 65,597,079,113882,8105,75 | 2,756,140,35,13,60,0 | **57****139****351****434****408****114** |
| Полдник: | 1 Запеканка рисовая с твор, мол. сгущ.2. Чай | 15020200 | 8,61,440,1 | 8,41,70,0 | 37,711,215,0 | 2616460 | 0,10,20,4 | **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 6ПонедельникЗавтрак: | 1. Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Какао на сгущён. молоке | 20030/8/10180 | 7,165,423,7 | 9,410,383,8 | 28,817,524,5 | 228,4187,64147 | 1,540,280,4 | **272****99****510** |
| Обед: | Икра морковная1. Суп с рыбными консервами2. Гуляш, рожки отварные3. Компот из сухофруктовХлеб пшеничный | 5020070/15018045 | 1,27,3826,0/5,710,453,42 | 3,555,7822,0/0,680,00,36 | 5,212,844,2/29,3324,322,14 | 57,5133297,0146,3699105,75 | 3,956,321,30,010,80,0 | **124****159****373/297****531****114** |
| Полдник: | 1. Блинчики с маслом 2. Молоко | 70200 | 6,05,6 | 9,96,4 | 24,09,4 | 209116 | 0,52,0 | **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 7ВторникЗавтрак: | 1. Каша «Дружба» 2. Бутерброд с маслом 3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 20030/8180 | 5,262,332,9 | 11,666,872,0 | 25,0614,9920,9 | 226,2127,64113 | 1,320,00,4 | **266****99****512** |
| Обед: | Овощи натуральные солёные или свежие1. Борщ с капустой и картофелем2. Жаркое по домашнему3. СокХлеб пшеничный | 20(50)20022018045 | 0,221,4626,00,93,42 | 0,024,023,20,180,36 | 0,78,5216,618,1822,14 | 47637982,8105,75 | 3,08,247,63,60,0 | **113****133****374****408****114** |
| Полдник: | 1. Булочка «Российская» 2. Кисломолочный продукт | 70200 | 5,05,8 | 5,85,0 | 41,28,0 | 236,8100 | 0,01,4 | **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 8СредаЗавтрак: | 1. Вареники ленивые со сметанным соусом2. Бутерброд с маслом 3. Какао на сгущён. молоке | 1503030/8180 | 22,270,922,333,7 | 16,950,386,873,8 | 21,522,0314,9924,5 | 327,7569,18127,64147 | 0,30,050,00,4 | 33145299510 |
| Обед: | Икра кабачковая1. Суп-пюре из разных овощей на кур. бул.2. Суфле рыбное, гречка3. Компот из сухофруктовХлеб пшеничный | 402007015018045 | 0,762,3211,128,90,453,42 | 3,564,023,368,170,00,36 | 3,0810,641,8238,6224,322,14 | 47,688,282,6263,5999105,75 | 2,87,540,280,00,50,0 | **121****167****353****243****527****114** |
| Полдник: | 1. Пудинг манный с джемом 2. Чай | 15020200 | 6,90,080,1 | 6,070,00,0 | 40,6513,0615,0 | 244,549,460 | 0,220,10,0 | **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 9ЧетвергЗавтрак: | 1. Суп молочный с макаронными издел.2. Бутерброд с маслом и сыром 3. Кофейный напиток на сгущён. молоке | 20030/8/10180 | 5,75,422,9 | 5,2610,382,0 | 18,9817,520,9 | 146187,64113 | 0,920,280,4 | **171****99****512** |
| Обед: | Салат картофельный с огурцами солёными1. Суп картофельный с бобовыми2. Тефтели из говядины, капуста тушёная3. СокХлеб пшеничный | 5020070/15018045 | 0,851,849,675,50,93,42 | 2,653,413,795,40,180,36 | 5,2512,110,485,8518,1822,14 | 4886,4202,0994,582,8105,75 | 6,556,940,025,53,60,0 | **65****149****395****428****408****114** |
| Полдник: | 1. Булочка «домашняя» 2. Кисломолочный продукт | 70200 | 5,255,8 | 9,10,0 | 42,28,0 | 271,8100 | 0,01,4 | **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 10ПятницаЗавтрак: | 1. Омлет натуральный2. Бутерброд с маслом 3. Какао на сгущён. молоке | 13030/8180 | 11,22,333,7 | 17,46,873,8 | 3,014,9924,5 | 205,6127,64147 | 0,40,00,4 | **307****99****510** |
| Обед: | Салат из свёклы с чесноком1. Суп из овощей2. Рыба, припущенная в молоке, картофельное пюре3. Компот из яблок с лимономХлеб пшеничный | 502507015018045 | 0,751,7713,43,150,33,42 | 5,054,947,26,60,20,36 | 4,259,023,116,3525,122,14 | 65,587,62129138103105,75 | 2,754,261,25,13,30,0 | **56****66****342****434****528****114** |
| Полдник: | 1 Запеканка из творога, мол. сгущ.2. Молоко | 15020200 | 24,01,445,6 | 25,21,76,4 | 23,911,29,4 | 42564116 | 0,60,22,0 | **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% |  |  |  |