

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	17,2	155,3	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Завтрак	355	7,25	7	41,45	274,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	525	22,92	11	80,21	586,8		
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день	1 180	39,27	28	155,32	1123,8		

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,08	5	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	365	5,64	10	50,06	316,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	585	19,59	16	90,93	635,4		
Полдник	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Итого за Полдник	200	3,42	4	46,03	232,5	
Итого за день	1 250	28,65	30	198,22	1231,8		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	4	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		365	11,41	8	52,57	334,5	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		465	14,33	20	74,26	558,8	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за Полдник		230	11,59	8	33,09	254,4	
Итого за день		1 160	37,71	36	175,89	1218,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Итого за Завтрак		350	8,35	16	49,74	459,8
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		515	22,91	21	61,95	516,6	
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,03	14	35,84	247,4	
Итого за день		1 165	39,29	51	158,73	1271,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8	174
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Итого за Завтрак	365	8,62	8	60,72	317,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	120	2,65	5	17,74	124	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	565	15,81	15	71,3	481,5		
Полдник	Макароны запеченные с сыром	110	3,01	6	17,03	136,6	1 116
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Итого за Полдник	260	4,03	7	29,92	202,6	
Итого за день	1 290	28,46	30	173,14	1049,2		

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,3	1		17,6	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Завтрак	365	7,59	10	44,92	340,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Обед	525	19,05	18	87,22	587,9	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	50	5,52	4	7,64	91,2	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	240	7,58	5	31,44	210,9		
Итого за день	1 230	34,22	33	174,78	1186,9		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
Итого за Завтрак		355	9,89	16	46,79	406,7	
Завтрак 2	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
	Итого за Завтрак 2		100	0,38		15,97	71,2
Обед	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Пюре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,6	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		535	15,92	12	69,68	475,8	
Полдник	Шарлотка с яблоками	50	2,19	3	17,77	109	678
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Полдник		230	2,19	3	32,14	166,5
Итого за день		1 220	28,38	31	164,58	1120,2	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,24	7	25,44	192	883
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810
	Итого за Завтрак		365	10,44	10	55,23	354,5
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		550	16,79	14	88,95	603,2	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		220	7,52	8	43,63	277	
Итого за день		1 235	34,75	32	199,01	1282,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	8	8	14,29	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	345	12,44	16	35,41	376,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	60	10,18	9	8,23	152,9	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обед	565	22,15	16	78,96	595,9		
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	230	5,87	5	33,23	211,1		
Итого за день	1 240	40,46	37	158,8	1231,4		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	4,2	3	15,42	105	810
	Итого за Завтрак	355	13,29	10	53,82	416,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,2	1 018
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	4	16,26	113,6	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	540	15,53	14	70,42	485,5		
Полдник	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	7,46	15	26,37	267,7	
Итого за день	1 195	36,28	39	161,81	1217,6		

Итого за период	12 165	347,47	347	1720,28	11933,3	
Среднее значение за период	1 216,5	34,7	34,7	172	1193,3	

Составил _____ Оловянникова Н

