

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша манная молочная жидкая	150	5.25	5.57	26.38	176.45	230.08
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
	Масло сливочное (порциями)	7	0.07	5.81	0.07	52.5	285
Итого за Завтрак 3-7		362	10.19	14.19	50.9	372.3	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	4.2	2.79	19.44	127.8	142.01
	Макаронные изделия отварные	130	4.81	4.29	25.61	159.9	256.05
	Птица в соусе с томатом (д/с)	70	4.66	8.23	1.09	71.75	367.18
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	25	4	4.75	15.05	78	574.02
Итого за Обед 3-7		585	17.71	20.06	83.47	522.23	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.02
	Печенье	25	3.38	12.25	93	318.75	582.09
Итого за Полдник 3-7		205	4.82	13.42	103.35	376.35	
Ужин 3-7							
	Запеканка из творога	100	10.9	7.7	15	194	279.15
	Молоко сгущенное	12	7.2	8.5	55.5	81.75	471.03
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	52.2	457.01
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 3-7		322	22.08	16.69	103.47	444.95	
Итого за день		1,574	55.3	64.36	350.29	1753.83	

(лист 2)

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4.98	5.69	21.1	153	99.14
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 3-7		365	10.79	9.1	50.65	306.72	
2 Завтрак 3-7							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7							
	Щи из свежий капусты с картофелем	180	1.4	7.65	4.93	70.83	156.06
	Пюре картофельное	150	4.05	8.31	9.85	105	377.04
	Котлеты или биточки рыбные	50	6.43	0.79	5	52.86	307.08
	Соус томатный м/р	20	9.5	12.8	46	519	419.01
	Компот из смеси сухфруктов	150	0.03		18.57	70.65	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		580	25.41	30.3	94.4	921.34	
Полдник 3-7							
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	580.01
Итого за Полдник 3-7		200	2.1	15.38	38.23	299	
Ужин 3-7							
	Салат из свеклы отварной	50	1.4	6.1	7.6	91	26.02
	Каша гречневая вязкая	150	6.53	5.62	17.79	170.78	213.03
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	58	457.01
	Хлеб пшеничный	50	6.33	0.67	41	195	573.01
Итого за Ужин 3-7		450	14.46	12.49	75.69	514.78	
Итого за день		1,695	53.16	67.67	268.77	2085.84	

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.3	26.16	169.11	236.06
	Кофейный напиток	200	1.4	1.2	11.4	66.33	464.01
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2.21
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		390	8.75	14.67	56.89	410.06	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38
Обед 3-7	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	2.46	3.69	21.96	112.37	156.07
	Капуста тушеная(д/с)	150	5.63	8.85	19.94	103.5	380.13
	Котлеты из мяса птицы (и)	50	8.02	7.46	5.71	121.56	339.51
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		590	20.15	20.75	79.94	525.21	
Полдник 3-7	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7.5	30	484.04
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 3-7		250	4.1	3.35	26.4	124.5	
Ужин 3-7	Омлет натуральный	100	9.33	15.59	2.33	173.33	268.15
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	58	457.01
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 3-7		330	13.33	16.09	36.23	348.33	
Итого за день		1,660	46.83	54.86	208.56	1446.1	

(лист 4)

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	8.86	14.78	120.15	139.01
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Сыр голландский порционный	10	2.6	2.68		35	1.05
Итого за Завтрак 3-7		370	12.96	15.05	46.4	318.37	
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44
Обед 3-7	Свекольник со сметаной	180	3.04	4.68	9.93	14.5	34.02
	Каша гречневая вязкая	150	6.53	5.62	23.56	170.78	213.1
	Котлеты "Школьные"(Б)	50	5.65	7.5	18	106.5	
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		590	19.26	18.55	83.82	479.56	
Полдник 3-7	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.04
	Батон	30	2.25	2.87	7.42	78.3	576.03
	Повидло, джем, варенье	20	0.8		21	524	86.06
Итого за Полдник 3-7		230	4.49	4.04	38.77	659.9	
Ужин 3-7	Каша пшенная вязкая	180	4.98	6.99	23.59	215.47	223.05
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 3-7		410	8.98	7.49	57.49	370.47	
Итого за день		1,700	46.09	45.53	236.28	1872.3	

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша пшеничная вязкая	150	6.15	4.83	27.66	179.56	223.04
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		370	12.27	15.61	59.41	438.78	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38
Обед 3-7	Суп крестьянский с крупой	180	7.6	18.72	28.12	300.24	118.07
	Пюре картофельное	150	4.05	8.31	9.85	105	377.04
	Печень говяжья по-строгановски	50	13.65	6.58	5.32	135.1	356.06
	Компот из смеси сухфруктов	150	0.03		18.57	70.65	868
	Хлеб ржаной	35	4.67	0.88	23.39	120.17	574.07
Итого за Обед 3-7		565	30	34.49	85.25	731.16	
Полдник 3-7	Кефир	200	4.83	4.17	6.67	84.17	470.09
	Ватрушки с повидлом	50	2.33	0.93	25.2	110.67	530.05
Итого за Полдник 3-7		250	7.16	5.1	31.87	194.84	
Ужин 3-7	Каша рисовая вязкая	180	1.76	4.11	32.68	180.34	218.1
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.02
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 3-7		405	7.16	5.81	60.78	361.34	
Итого за день		1,690	57.09	61.01	246.41	1764.12	

(лист 6)

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша пшеничная вязкая	180	7.38	5.8	33.19	215.47	223.22
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	285
Итого за Завтрак 3-7		400	13.52	17.61	64.91	453.69	
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44
Обед 3-7	Рассольник ленинградский	180	10.49	13.25	6.25	164.52	100.04
	Плов из птицы д/с	200	13.9	22	44.47	341.54	1,155.03
	Компот из смеси сухфруктов	200	0.04		24.76	94.2	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		610	28.43	36	85.53	703.26	
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.04
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576.04
Итого за Полдник 3-7		250	5.35	2.75	37.2	207	
Ужин 3-7	Запеканка из творога со сг мол	100	15.9	7.7	15	194	279.05
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
Итого за Ужин 3-7		330	19.17	8.7	43.5	310.62	
Итого за день		1,690	66.87	65.46	240.94	1718.57	

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Дружба"	150	3.9	4.95	20.7	226.28	229.12
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
	Итого за Завтрак 3-7	380	9.2	6.79	46.6	398.78	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	6.05	9.99	12.96	112.37	156.03
	Пюре картофельное	150	4.05	6	10.06	105	377.03
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4.89	0.82	2.39	36.79	299.09
	Компот из смеси сухфруктов	200	0.04		24.76	94.2	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7	610	19.03	17.56	60.22	451.36		
Полдник 3-7	Кефир	200	4.83	4.17	6.67	84.17	470.09
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
	Итого за Полдник 3-7	250	8.93	7.52	25.57	178.67	
Ужин 3-7	Омлет натуральный(м/р)	100	4.67	7.08	1.17	86.67	268.06
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Итого за Ужин 3-7	325	6.77	7.38	22.5	183.42	
Итого за день	1,665	44.43	39.25	163.99	1250.23		

(лист 8)

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	6.3	6.69	31.65	211.75	230.08
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	59.7	464.01
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
	Итого за Завтрак 3-7	400	10.71	15.94	61.24	446.07	
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 3-7	100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7	Борщ с капустой и картофелем	180	5	6.86	5.3	102.92	95.02
	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256.05
	Котлета из птицы с соусом	50/20	10.15	12.23	20.71	404.57	1,095.1
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7	610	24.74	24.79	87.89	879.77		
Полдник 3-7	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	52.2	457.01
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
	Итого за Полдник 3-7	230	4.28	3.44	27.27	146.7	
Ужин 3-7	Рагу из овощей	180	3.96	10.69	24.75	212.64	177.03
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			6.75	27	484.04
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
	Итого за Ужин 3-7	390	7.76	11.09	56.1	356.64	
Итого за день	1,730	47.89	55.66	242.3	1873.18		

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	13.83	27.73	144.18	139.02
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.01
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Сыр полутвердый (порциями)	7	16.24	20.65		250.6	75.03
Итого за Завтрак 3-7		397	27.46	37.99	59.35	558	
2 Завтрак 3-7							
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.52	6.8	57.6	115.02
	Запеканка картофельная с мясом(с)	150	17.1	11.78	12.75	225	334.1
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495.08
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		540	23.55	15.14	47.69	461.2	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.03
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 3-7		250	5.35	6.2	42.7	271.5	
Ужин 3-7							
	Капуста тушеная	180	3.6	9.72	13.68	124.2	380.06
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб пшеничный	35	4.43	0.47	28.7	136.5	573.04
Итого за Ужин 3-7		415	8.23	10.29	51.68	298.7	
Итого за день		1,702	65.09	69.72	211.52	1632.4	

(лист 10)

Рацион: Березка 3-7

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша овсяная вязкая молочная	150	5.95	7.05	24.7	187	76.06
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	462.01
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		390	12.4	18.12	57.83	455.62	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с крупой	180	2.17	12.02	7.06	70.38	114.01
	Жаркое по-домашнему(С)	150	11.79	15.34	19.35	230.25	328.18
	Огурцы соленые (порциями)	25	0.48	0.48	1.02	6.6	149.13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.2	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 3-7		585	18.48	28.59	62.24	504.43	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.02
	Печенье	50	18.75	24.5	186	1037.5	582.06
Итого за Полдник 3-7		250	20.35	25.8	197.5	1101.5	
Ужин 3-7							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	4.44	3.96	23.64	147.6	256.16
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	58	457.01
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 3-7		405	8.44	4.46	49.54	322.6	
Итого за день		1,730	60.17	76.97	376.21	2422.15	
Итого за период		16,836	542.92	600.49	2545.27	17818.72	
Среднее значение за период			38.8	42.9	181.8	1272.8	