

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Макаронные изделия отварные С.	110	3,86	2,11	24,69	207	34,02
	Икра кабачковая С	50	0,45	2,3	0,6	34,8	77
	Хлеб пшеничный.	20	2,72	0,93	18,64	93,8	55,09
	Батон с маслом сливочным С.	30/10	0,05	8,25	0,08	169	58,01
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
Итого за Завтрак		440	12,33	18,23	55,41	610,45	
Завтрак2	Яблоки свежие С	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп рисовый на кур. б.С	200	3,2	6,21	13,81	57,78	10,05
	Биточки из кур С(Т)	80	1,36	2,9	6,27	177,6	55,02
	Каша перловая С	130	3,27	2,04	23,43	125,21	184,03
	Капуста тушеная С	50	1,26	3,07	4,84	52,87	96
	Хлеб пшеничный С	30	2,72	0,93	18,64	93,8	55,07
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	1,76	0,28	13,33	63	54,03
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
	Итого за Обед		690	13,97	15,45	105,31	672,26
Полдник	Рыба тушеная Минтай с овощами Я	75	0,65	5,038	3,263	106,25	87
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01
	Свекольная икра С	50	1,22	2,08	7,78	55,15	40
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,3	88
	Сок фруктовый для детского питания1С	180					
	Итого за Полдник		520	8,93	12,008	83,993	537,5
Итого за день		1 750	35,63	46,088	254,513	1867,21	

(лист 2)

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога С(Т)	120	19,75	13,82	22,06	295,6	109,03
	Соус сметанный С	30	1,18	3,23	4,9	53,82	182
	Какао с молоком С (Т)	180	5,51	6,08	18,91	153,9	165
	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3,07
	Зефир С	40	0,32	0,04	31,92	130,4	6
	Итого за Завтрак		425	26,81	31,42	77,87	841,06
Завтрак2	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	1		32,2	76	16
	Итого за Завтрак2		100	1	32,2	76	
Обед	Суп картоф. с мясными фрикадельками С(Т)	200	5	6,782	21,099	162,376	8
	Плов из говядины С	180	12,94	14,38	31,86	309,6	25
	Огурец свежий	50	0,48	0,06	1,5	8,4	4,05
	Хлеб пшеничный С	30	2,72	0,93	18,64	93,8	55,07
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Кисель С	180			20,39	155	60
	Итого за Обед		670	22,9	22,432	106,819	792,176
Полдник	Омлет натуральный С(Т)	80	0,68	3,21	1,11	157	12
	Каша пшеничная мол.С	130	6,13	5,77	23,34	170,72	14,01
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Кефир С(Т).	200	5,22	4,5	7,2	90	175,04
	Яблоки свежие С	100	0,36	0,36	8,82	42,3	50,01
	Итого за Полдник		595	15,77	14,89	61,39	568,22
Итого за день		1 790	66,48	68,742	278,279	2277,456	

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная С(Т)	200	7,87	8,25	28,53	221,51	761,01
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3,07
	Итого за Завтрак	435	8,09	16,54	38,81	471,7	
Завтрак2	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	1		32,2	76	16
	Итого за Завтрак2	100	1		32,2	76	
Обед	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С	200	3,73	5,64	14,97	93,44	7,15
	Котлета говяжья С	80	0,89	3,28	5,98	57,05	32
	Картофельное пюре С(Т).	130	4,31	3,96	30,49	186	53,02
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Хлеб пшеничный С	30	2,72	0,93	18,64	93,8	55,07
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Компот из яблок С	180	0,14	0,14	14,41	60,34	155
Итого за Обед	700	14,21	14,35	100,1	568,03		
Полдник	Булочка домашняя С	88	5,77	6,52	31,34	207,4	148
	Сгущенное молоко С	25	8,3		13,15	90,5	117
	Кефир С(Т).	200	5,22	4,5	7,2	90	175,04
	Икра морковная С(Т)	50	0,75	2,05	4,85	41,61	89,04
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Яблоки свежие С.	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
Итого за Полдник	503	23,16	14,4	84,98	570,31		
Итого за день	1 738	46,46	45,29	256,09	1686,04		

(лист 4)

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога С(Т)	120	16,58	9,99	19,52	237,49	8,08
	Соус сметанный С	30	1,18	3,23	4,9	53,82	182
	Кофейный напиток с молоком С(Т)	180	6,05	6,4	21,07	167,64	432,04
	Батон с маслом сливочным С	35/10	0,05	8,25	0,08	169	58
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,3	88
Итого за Завтрак	405	23,89	27,87	69,39	724,25		
Завтрак2	Яблоки свежие С.	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох.) на слив. масле С	200	0,712	1,44	16,72	36,76	13,03
	Гренки для супов С	25	3,1	1,06	21,3	118	49,02
	Суфле из говяжьей печени С.	80	15,88	7,27	14,92	169,68	39,09
	Макаронные изделия отварные С.	110	3,86	2,11	24,69	207	34,02
	Огурец свежий	50	0,48	0,06	1,5	8,4	4,05
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед	675	26,192	12,24	117,45	704,84		
Полдник	Рыба отварная Минтай С	78	0,049	0,01	0,293	92,625	85,02
	Каша овсяная молочная"Геркулес" С	150	2,91	4,85	22,57	136	189
	Икра овощная С	50	0,46	2,07	678,45	34,67	101,1
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Сок фруктовый для детского питания1С	180					
Итого за Полдник	498	6,139	7,86	719,953	357,095		
Итого за день	1 678	56,621	48,37	916,593	1833,185		

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшённый С	200	6,84	7,87	22,78	190,79	142,01
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3,07
	Итого за Завтрак	435	7,06	16,16	33,06	440,98	
Завтрак2	Яблоки свежие С.	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С	200	3,73	5,64	14,97	93,44	7,15
	Каша гречневая с мясом С.	180	4,42	2,87	20	122,76	127,05
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Хлеб пшеничный С	30	2,72	0,93	18,64	93,8	55,07
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед	670	13,69	9,86	94,21	489,4		
Полдник	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Икра из свежих кабачков с бол. перцем С	70	1,387	4,085	8,884	79,062	101,03
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Кефир С(Т).	200	5,22	4,5	7,2	90	175,04
	Рогалик с повидлом С	88	5,68	6,5	38,65	287,8	65
Итого за Полдник	433	20,087	20,615	74,574	613,662		
Итого за день	1 638	41,237	47,035	211,644	1791,042		

(лист 6)

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные С	140	3,86	2,11	24,69	207	34,01
	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Батон с маслом сливочным С.	30/10	0,05	8,25	0,08	169	58,01
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
Итого за Завтрак	435	11,88	15,93	54,81	575,65		
Завтрак2	Яблоки свежие С.	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный на кур.б. С	200	1,884	1,719	14,736	82,281	68,03
	Куры отварные С(Т)	80	0,04	0,01	0,25	211	21,08
	Каша перловая С	130	3,27	2,04	23,43	125,21	184,03
	Капуста тушеная С	50	1,26	3,07	4,84	52,87	96
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	1,76	0,28	13,33	63	54,03
	Хлеб пшеничный С	30	2,72	0,93	18,64	93,8	55,07
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед	690	11,334	8,069	100,216	730,161		
Полдник	Котлеты рыбные из минтая С	80	1,58	2,88	6,18	85	82,01
	Каша пшеничная С	150	0,01	1,65	0,02	14,96	184,01
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Икра овощная С	50	0,46	2,07	678,45	34,67	101,1
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
Итого за Полдник	500	9,99	12,03	710,49	318,43		
Итого за день	1 725	33,604	36,429	875,316	1771,241		

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапшевник с творогом С	160	21,42	15,23	21,8	314,44	111,02
	Соус сметанный С	30	1,18	3,23	4,9	53,82	182
	Кофейный напиток с молоком С	200	6,01	6,44	22,56	173,84	432,06
	Батон с маслом сливочным С	35/10	0,05	8,25	0,08	169	58
Итого за Завтрак		435	28,66	33,15	49,34	711,1	
Завтрак2	Яблоки свежие С	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Борщ из свежей капусты на м.к.б. С	200	3,73	5,64	14,97	93,44	7,15
	Биточек говяжий С(Т)	80	0,92	2,3	6,27	193	32,04
	Картофельное пюре С(Т).	130	4,31	3,96	30,49	186	53,02
	Огурец свежий	50	0,48	0,06	1,5	8,4	4,05
	Хлеб пшеничный.	20	2,72	0,93	18,64	93,8	55,09
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Кисель С	180			20,39	155	60
Итого за Обед		690	13,92	13,17	105,59	792,64	
Полдник	Омлет натуральный С(Т)	80	0,68	3,21	1,11	157	12
	Каша пшеничная мол.С.	150	6,13	5,77	23,34	170,72	14,09
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Сок фруктовый для детского питания1С	180					
	Зефир С	40	0,32	0,04	31,92	130,4	6
Итого за Полдник		540	10,51	10,07	77,29	566,32	
Итого за день		1 765	53,49	56,79	242,02	2117,06	

(лист 8)

Рацион: Сад весна - лето2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная С(Т)	200	7,87	8,25	28,53	221,51	761,01
	Батон с маслом сливочным и сыром С	60	0,05	8,25	0,08	207,34	3
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
Итого за Завтрак		440	8,09	16,54	38,81	471,7	
Завтрак2	Сок фруктовый для детского питания 1л С	100	1		32,2	76	16
	Итого за Завтрак2		100	1		32,2	76
Обед	Суп рисовый на м.к. б.С.(Т)	190	3,83	7,12	16,06	135,5	10,16
	Суфле из отварного мяса запечённое С	70	3,57	6,16	6,39	95,77	70
	Каша гречневая рассыпчатая С	150	4,42	2,87	20	135	123
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	30	1,76	0,28	13,33	63	54,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,72	0,93	18,64	93,8	55,09
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед		690	17,36	17,5	101,69	639,47	
Полдник	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Икра из свежих кабачков С	50	0,9	3,2	6,29	58,48	101,01
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Кефир С(Т).	200	5,22	4,5	7,2	90	175,04
	Рогалик с повидлом С	88	5,68	6,5	38,65	287,8	65
	Яблоки свежие С	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
Итого за Полдник		518	20	20,13	81,78	640,08	
Итого за день		1 748	46,45	54,17	254,48	1827,25	

Рацион: Сад весна - лето2023		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога С(Т)	120	19,75	13,82	22,06	295,6	109,03
	Соус сметанный С	30	1,18	3,23	4,9	53,82	182
	Какао с молоком С (Т)	180	5,51	6,08	18,91	153,9	165
	Батон с маслом сливочным С	35/10	0,05	8,25	0,08	169	58
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,3	88
	Итого за Завтрак		405	26,52	31,38	69,77	768,62
Завтрак2	Яблоки свежие С .	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Борщ с фасолью, со сметаной С(Т)	200	1,24	4,35	7,06	122,3	19,04
	Оладьи из говяжьей печени С	80	20,26	10,63	9,21	214,65	45,02
	Макаронные изделия отварные С.	110	3,86	2,11	24,69	207	34,02
	Огурец свежий	50	0,48	0,06	1,5	8,4	4,05
	Хлеб Ароматный Таганрогский С.	20	1,76	0,28	13,33	63	54,03
	Хлеб пшеничный.	20	2,72	0,93	18,64	93,8	55,09
	Компот из яблок С	180	0,14	0,14	14,41	60,34	155
	Итого за Обед		660	30,46	18,5	88,84	769,49
Полдник	Рыба отварная Минтай С	80	0,05	0,01	0,3	95	85,02
	Каша овсяная молочная "Геркулес" С	150	2,91	4,85	22,57	136	189
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08
	Сок фруктовый для детского питания1С	180					
	Итого за Полдник		500	6,34	5,91	43,79	339,2
Итого за день		1 665	63,72	56,19	212,2	1924,31	

(лист 10)

Рацион: Сад весна - лето2023		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой С	200	7,57	8,51	22,4	198,03	142,05	
	Хлеб пшеничный С.	40	2,72	0,93	18,64	93,8	55,08	
	Батон с маслом сливочным и сыром С.	30/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3,07	
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1	
	Итого за Завтрак		475	10,51	17,73	51,32	542,02	
Завтрак2	Яблоки свежие С .	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03	
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп с макар изд. на м.к.б.С(Т)	200	2,08	2,04	16,2	91,86	68,01	
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) С(Т)	80	1,24	3,16	9,61	109	39	
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01	
	Помидор свежий С	50	0,66	0,12	2,28	14,4	4,02	
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55	
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	1,76	0,28	13,33	63	54,01	
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159	
	Итого за Обед		730	13,17	10,51	115,54	660,06	
	Полдник	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
Икра из свежих кабачков с бол. перцем С		70	1,387	4,085	8,884	79,062	101,03	
Хлеб пшеничный		35	2,72	0,93	18,64	93,8	55	
Оладьи, запеч. со сгущен. молоком.С		110	5,6	5,7	29,87	193,38	131,01	
Кефир С(Т).		200	5,22	4,5	7,2	90	175,04	
Итого за Полдник			455	20,007	19,815	65,794	519,242	
Итого за день		1 760	44,087	48,455	242,454	1768,322		

