

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца варенные(Т) (Лето)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Суп молочный Геркулес С в 1	200	5,81	8,05	22,74	243	2,03
	Батон с маслом сливочным С	35/10	0,05	8,25	0,08	169	58
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
Итого за Завтрак		465	11,11	20,94	34,22	517,85	
Завтрак2	Яблоки свежие С	100	0,36	0,36	8,82	42,3	50,01
	Итого за Завтрак2		100	0,36	0,36	8,82	42,3
Обед	Суп картоф.с макаронными изд. на кур .б.С(Т)	200	4,92	6,72	20,31	108,74	17,04
	Биточки из кур С(Т)	80	1,36	2,9	6,27	177,6	55,02
	Каша пшеничная молочная С	130	2,91	4,85	4,72	200,46	184
	Капуста тушеная С	50	1,26	3,07	4,84	52,87	96
	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		710	15,33	18,77	93,1	798,47	
Полдник	Котлеты рыбные из минтая С	80	1,58	2,88	6,18	85	82,01
	Соус томатный С	30	0,7	0,04	3,59	18,06	179,01
	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
	Сок яблочный 1л С(Т)	180	1		32,2	82	16,03
Итого за Полдник		525	11,53	9,89	98,88	520,01	
Итого за день		1 800	38,33	49,96	235,02	1878,63	

(лист 2)

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 1

День: вторник

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
	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		455	12,43	22,2	65,59	609,99	
Завтрак2	Сок яблочный 1л С(Т)	180	1		32,2	82	16,03
	Итого за Завтрак2		180	1	32,2	82	
Обед	Суп картоф.с мясными фрикадельками С(Т)	200	5,05	6,85	21,31	164	8
	Плов из говядины С	200	12,94	14,38	31,86	309,6	25
	Салат из квашеной капусты с луком С	50	0,03	3	1,51	27,79	95,01
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	2,05	0,33	15,55	73,5	56
	Кисель С	180			20,39	155	60
Итого за Обед		700	22,79	25,49	109,26	823,69	
Полдник	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
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
	Яблоки свежие С	100	0,36	0,36	8,82	42,3	50,01
Итого за Полдник		430	26,51	21,91	42,98	481,72	
Итого за день		1 765	62,73	69,6	250,03	1997,4	

Рацион: Сад зима 22-23		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
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
	Батон с маслом сливочным и сыром С	35/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3
	Итого за Завтрак	475	10,81	17,47	57,45	565,5	
Завтрак2	Яблоки свежие С	100	0,36	0,36	8,82	42,3	50,01
	Итого за Завтрак2	100	0,36	0,36	8,82	42,3	
Обед	Сельдь солёная С	25					135,01
	Борщ из свежей капусты и картофелем на м.к.б. С	201	1,52	5,33	8,65	88,89	7,03
	Биточек говяжий С(Т)	74	0,92	2,3	6,27	193	32,04
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01
	Свекла отварная С	50	0,75	0,05	4,4	21	99
	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	750	12,38	12,87	106,77	747,69	
Полдник	Булочка домашняя С	88	5,77	6,52	31,34	207,4	148
	Сгущённое молоко С	25	8,3		13,15	90,5	117
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Зелёный горошек отварной С	50	4,47	5,72	10,49	111,26	106,01
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Итого за Полдник	418	31,56	22,27	82,02	655,96	
Итого за день	1 743	55,11	52,97	255,06	2011,45		

(лист 4)

Рацион: Сад зима 22-23		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба отварная Минтай С	70	0,05	0,01	0,3	95	85,02
	Каша кукурузная молочная С	120	2,91	4,85	4,72	74,96	145,05
	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
	Итого за Завтрак	415	9,06	19,51	26,17	506,6	
Завтрак2	Сок яблочный 1л С(Т)	180	1		32,2	82	16,03
	Итого за Завтрак2	180	1		32,2	82	
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	87	15,88	7,27	14,92	200	39
	Макаронные изделия отварные С	144	3,86	2,11	24,69	207	34,01
	Огурцы соленые С	50	4,6	0,4	1,02	6,5	4
	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 яблок С	181	0,14	0,14	14,41	60,34	155
	Итого за Обед	757	32,772	13,63	125,03	785,4	
Полдник	Запеканка из творога С	110	16,58	9,99	19,52	237,49	8,02
	Соус сметанный С	30	1,18	3,23	4,9	53,82	182
	Салат из моркови С	50	0,73	4,05	5,86	63,54	9
	Молоко кипяченое С(Т)	180	5,22	5,76	8,46	108	174
	Яблоки свежие С в2	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Полдник	470	24,11	23,43	48,54	509,85	
Итого за день	1 822	66,942	56,57	231,94	1883,85		

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 1

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
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
	Батон с маслом сливочным и сыром С	35/10/15	0,05	8,25	0,08	207,34	3
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,3	88
Итого за Завтрак		470	7,82	16,8	56,5	544,52	
Завтрак2							
	Яблоки свежие С в2	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 и картофелем на м.к.б. С	201	1,52	5,33	8,65	88,89	7,03
	Тефтели из говядины с рисом (ежики) С	73	1,24	3,16	9,61	109	39
	Соус томатный С	30	0,7	0,04	3,59	18,06	179,01
	Картофель отварной С (Т)	150	3,82	4,06	31	176,22	38,04
	Салат из свеклы с солен.огурцами С	50	0,53	3,03	3,28	41,67	98,04
	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		754	12,69	16,85	113,09	692,64	
Полдник							
	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Икра кабачковая С	50	0,45	2,3	0,6	34,8	77
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
	Ватрушка с творогом С	98	9,43	7,71	31,91	235,69	119
Итого за Полдник		403	22,9	20,04	59,55	517,29	
Итого за день		1 727	43,81	54,09	238,94	1801,45	

(лист 6)

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая С(Т)	150	5,37	6,03	35,61	224,9	146
	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Батон с маслом сливочным С	35/10	0,05	8,25	0,08	169	58
	Чай с лимоном С(Т)	180	0,17	0,04	10,2	42,85	45,1
Итого за Завтрак		415	10,67	18,92	47,09	499,75	
Завтрак2							
	Яблоки свежие С в2	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Борщ на кур бул.С(Т)	200	3,37	6,84	11,19	78,75	7,32
	Куры отварн. С(Т)	80	0,04	0,01	0,25	211	21,08
	Макаронные изделия отварные С	144	3,86	2,11	24,69	207	34,01
	Огурцы соленые С	50	4,6	0,4	1,02	6,5	4
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	2,05	0,33	15,55	73,5	56
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед		724	17,04	10,64	96,33	772,55	
Полдник							
	Рыба тушенная Минтай с овощами С	94	0,61	5,04	3,12	100,4	87,01
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01
	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
	Печенье сахарное.	20	4,1	2,3	13,2	90	20
Итого за Полдник		494	14,7	17,87	732,46	501,07	
Итого за день		1 733	42,81	47,83	885,68	1820,37	

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 2

День: вторник

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
	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
Итого за Завтрак		425	12,94	22,52	43,93	527,43	
Завтрак2	Сок яблочный 1л С(Т)	180	1		32,2	82	16,03
	Итого за Завтрак2		180	1		32,2	82
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горошек зел.) на м.к.б. С	200	3,94	4,94	15,94	91,09	13
	Биточек говяжий С(Т)	74	0,92	2,3	6,27	193	32,04
	Каша перловая С	130	3,27	2,04	23,43	125,21	184,03
	Салат из квашеной капусты с луком С	50	0,03	3	1,51	27,79	95,01
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	2,05	0,33	15,55	73,5	56
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Кисель С	180			20,39	155	60
Итого за Обед		704	12,93	13,54	101,73	759,39	
Полдник	Лалшевник с творогом С	163	21,42	15,23	21,8	314,44	111,02
	Салат из моркови и яблок С (Т)	50	0,27	2,06	3,22	32,97	11,02
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
	Пряник	20	0,1	0,02	2,02	9,2	23
	Яблоки свежие С в2	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
Итого за Полдник		513	27,41	22,21	44,04	493,61	
Итого за день		1 822	54,28	58,27	221,9	1862,43	

(лист 8)

Рацион: Сад зима 22-23

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	35/10/15	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	Яблоки свежие С в2	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Итого за Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Сельдь солёная С	25	3,5	3,8		42	135,01
	Суп рассольник (ленинградский)на м.к.б С(Т)	200	4,14	7,18	16,69	97,64	37,03
	Суфле из отварного мяса запечённое С	82	3,57	6,16	6,39	95,77	70
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01
	Свекла отварная С	50	0,75	0,05	4,4	21	99
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	2,05	0,33	15,55	73,5	56
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед		757	17,94	18,63	117,15	669,71	
Полдник	Яйца вареные(Т)	40	5,08	4,6	1,2	63	213
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Икра морковная С(Т)	50	0,75	2,05	4,85	41,61	89,04
	Молоко кипяченое С(Т)	180	5,22	5,76	8,46	108	174
	Рогалик с повидлом С	88	5,68	6,5	38,65	287,8	65
Итого за Полдник		393	19,45	19,84	71,8	594,21	
Итого за день		1 690	45,88	55,41	237,56	1824	

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба отварная Минтай С	70	0,05	0,01	0,3	95	85,02
	Каша овсяная молочная "Геркулес" С	150	2,91	4,85	22,57	136	189
	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
Итого за Завтрак		445	8,52	19,19	41,86	553,9	
Завтрак2	Апельсин С	100	0,9	0,2	8,1	43	62
	Итого за Завтрак2		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Борщ со сметаной на сл. м.С	200	3,04	4,3	17,15	120,84	19,12
	Оладьи из говяжьей пчени С	100	20,26	10,63	9,21	214,65	45,02
	Картофельное пюре С(Т)	150	4,31	3,96	30,49	186	53,01
	Салат из свеклы и зелёного горошка С	50	1,09	4,07	5,23	61,8	98,02
	Хлеб Ароматный Таганрогский С	35	2,05	0,33	15,55	73,5	56
	Хлеб пшеничный	35	2,72	0,93	18,64	93,8	55
	Компот из смеси сухофруктов С	180	0,4	0,02	24,99	102	159
Итого за Обед		750	33,87	24,24	121,26	852,59	
Полдник	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
	Салат из моркови С	50	0,73	4,05	5,86	63,54	9
	Молоко кипяченое С(Т)	180	5,22	5,76	8,46	108	174
Итого за Полдник		380	26,88	26,86	41,28	520,96	
Итого за день		1 675	70,17	70,49	212,5	1970,45	

(лист 10)

Рацион: Сад зима 22-23

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный С(Т)	80	0,68	3,21	1,11	157	12
	Каша пшеничная молочная С	130	2,91	4,85	4,72	200,46	184
	Батон с маслом сливочным и сыром С	35/10/15	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		450	3,81	16,35	16,11	607,65	
Завтрак2	Сок яблочный 1л С(Т)	180	1		32,2	82	16,03
	Итого за Завтрак2		180	1		32,2	82
Обед	Суп картофельный на м.к.бульоне С	200	2,28	2,08	17,83	99,56	68
	Каша гречневая с мясом С	157	4,42	2,87	20	122,76	127
	Салат из квашеной капусты с луком С	50	0,03	3	1,51	27,79	95,01
	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		657	11,61	9,18	96,3	508,91	
Полдник	Яблоки свежие С в2	100	0,4	0,4	9,8	47	50,03
	Оладьи со стуженным молоком2 С	92	5,59	4,05	30,85	362	131,06
	Кефир С(Т)	180	5,22	4,5	7,2	90	175,01
Итого за Полдник		372	11,21	8,95	47,85	499	
Итого за день		1 659	27,63	34,48	192,46	1697,56	