

Десятидневное меню: Сад10,5ч

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша манная	150	5,415	5,907	24,101	171,223	29
	2. Чай с сахаром и молоком	200	2,632	2,2	11,29	75,475	
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	385	10,672	9,122	53,382	339,098	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп картофельный с клецками и курой	200	6,589	8,637	17,063	172,732	
	2. Овощное рагу с курой	200	13,038	15,422	19,732	268,337	
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за обед:	638	21,915	24,472	54,31	526,269	
Полдник	1. Оладьи с повидлом	120	7,28	11,843	55,774	356,67	88
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	320	7,28	11,843	60,764	376,62	
Итого за день:			40,242	45,512	176,031	1276,487	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,888	5,995	21,803	164,725	12
	2. Какао с молоком	150	4,214	3,494	11,754	95,307	27
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	12,728	10,504	51,547	352,432	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Бульон куриный с гречками	200	8,893	12,363	17,008	215,471	73
	2. Плов с мясом	180	11,414	22,27	28,712	359,257	16
	3. Салат из свеклы	40	0,635	2,038	3,604	35,289	60
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	5. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за обед:	658	23,229	37,083	66,839	695,216	
Полдник	1. Молочная вермишель	150	6,043	5,995	25,41	181,108	21
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	385	8,668	7,01	48,39	293,458	
Итого за день:			45	54,672	174,352	1375,606	
День 3							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,888	5,995	21,803	164,725	12

	2. Какао с молоком	150	4,214	3,494	11,754	95,307	27
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	2
	Итого за завтрак:	330	12,353	12,429	55,877	385,132	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	6,067	10,612	11,236	164,826	30
	2. Гуляш из куры	80	10,474	11,744	5,552	167,94	5
	3. Макаaronные изделия отварные с маслом	100	6,466	2,817	41,884	218,752	6
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	5. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за обед:	618	25,294	25,586	76,187	636,717	
Полдник	1. Омлет	135	7,182	8,855	2,915	120,047	56
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	370	9,807	9,87	25,895	232,397	
Итого за день:			47,829	47,96	165,534	1288,746	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячневая	150	5,816	6,007	22,038	111,037	1
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за завтрак:	385	8,441	7,022	45,018	223,387	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Свекольник с курой и сметаной	200	6,033	10,61	13,399	171,644	54
	2. Рис отварной	100	4,769	2,814	48,688	239,157	49
	3. Биточки рыбные с подливой	80	12,064	5,663	10,127	139,983	58
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	5. Кисель	200	0,08	0	17,9	71,92	18
	Итого за обед:	618	25,233	19,499	102,639	687,955	
Полдник	1. Запеканка творожно-манная с повидлом	180	19,757	9,683	27,479	273,565	
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за полдник:	415	22,382	10,698	50,459	385,915	
Итого за день:			56,432	37,294	205,691	1331,757	
День 5							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,888	5,995	21,803	164,725	12
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром и молоком	200	2,632	2,2	11,29	75,475	
	Итого за завтрак:	385	11,145	9,21	51,083	332,6	

2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Рассольник домашний с курой и сметаной	200	6,514	10,901	12,584	174,937	14
	2. Ленивые голубцы с мясом	180	11,626	18,022	19,002	283,362	
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Кисель	200	0,08	0	17,9	71,92	18
	Итого за обед:	618	20,508	29,335	62,012	595,47	
Полдник	1. Омлет	135	7,182	8,855	2,915	120,047	56
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за полдник:	370	9,807	9,87	25,895	232,397	
Итого за день:			41,835	48,491	146,564	1194,967	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	6,308	6,35	21,412	168,032	47
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	385	8,933	7,365	44,392	280,382	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	6,067	10,612	11,236	164,826	30
	2. Рыба по-польски	80	2,72	3,141	5,689	98,64	23
	3. Пюре картофельное	150	3,486	2,401	22,514	125,612	24
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	5. Кисель	200	0,08	0	17,9	71,92	18
	Итого за обед:	668	14,639	16,567	69,865	526,248	
Полдник	1. Оладьи с повидлом	120	7,28	11,843	55,774	356,67	88
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	320	7,28	11,843	60,764	376,62	
Итого за день:			31,227	35,85	182,596	1217,75	
День 7							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	6,308	6,35	21,412	168,032	47
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	2
	Итого за завтрак:	380	8,558	9,29	48,722	313,082	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп "Паутинка" с курой и яйцом	200	6,736	9,911	16,15	180,909	
	2. Капуста тушеная с мясом	180	12,275	12,563	12,797	211,687	39
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Кисель	200	0,08	0	17,9	71,92	18

	Итого за обед:	618	21,379	22,887	59,372	529,766	
--	----------------	-----	--------	--------	--------	---------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Винегрет овощной	180	4,054	12,399	20,353	209,195	40
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	415	6,679	13,414	43,333	321,545	
Итого за день:			36,991	45,665	159,002	1198,893	

День 8

Завтрак	1. Каша манная	150	5,415	5,907	24,101	171,223	29
	2. Чай с сахаром и молоком	200	2,632	2,2	11,29	75,475	
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	385	10,672	9,122	53,382	339,098	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп гороховый куриный	200	11,135	9,667	23,448	228,531	61
	2. Ежики в сметанном соусе	180	12,681	14,41	32,032	308,788	57
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за обед:	618	26,104	24,489	72,995	622,519	
Полдник	1. Молочная вермишель	150	6,043	5,995	25,41	181,108	21
	2. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	3. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	385	8,668	7,01	48,39	293,458	
Итого за день:			45,819	40,696	182,342	1289,574	

День 9

Завтрак	1. Каша ячневая	150	5,816	6,007	22,038	111,037	1
	2. Какао с молоком	150	4,214	3,494	11,754	95,307	27
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	12,656	10,515	51,782	298,744	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Суп с рыбными консервами со сметаной	200	7,975	8,448	12,475	158,421	38
	2. Ленивые голубцы с мясом	180	11,626	18,022	19,002	283,362	
	3. Кисель	200	0,08	0	17,9	71,92	18
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	Итого за обед:	618	21,968	26,883	61,902	578,953	
Полдник	1. Каша манная	150	5,415	5,907	24,101	171,223	29
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17

	Итого за полдник:	385	8,04	6,922	47,081	283,573	
Итого за день:			43,039	44,395	168,341	1195,77	
День 10							
Завтрак	1. Каша "Дружба" (ячка+пшеничка)	150	6,166	6,457	23,589	150,47	46
	2. Какао с молоком	150	4,214	3,494	11,754	95,307	27
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	13,006	10,965	53,333	338,177	
2й Завтрак	1. Сок	75	0,375	0,075	7,575	34,5	9
	Итого за 2й завтрак:	75	0,375	0,075	7,575	34,5	
Обед	1. Рассольник домашний с курой и сметаной	200	6,514	10,901	12,584	174,937	14
	2. Гуляш из мяса	80	9,855	12,798	5,656	180,486	
	3. Макароны изделия отварные с маслом	100	6,466	2,817	41,884	218,752	6
	4. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	5. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за обед:	618	25,123	26,928	77,639	659,375	
Полдник	1. Омлет	135	7,182	8,855	2,915	120,047	56
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за полдник:	370	9,807	9,87	25,895	232,397	
Итого за день:			48,311	47,838	164,442	1264,449	
Среднее значение за период			436,724	448,375	1724,894	12633,999	