

Утверждено :
 Руководитель структурного отделения
 Александрова А.Ю.

Десятидневное меню: Сад10,5ч - Меню с 02.08.2023

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. Кофейный напиток с молоком	150	4,081	3,352	15,363	108,137	13
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	12,122	10,274	57,455	371,759	
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. Компот из свежемороженых ягод	200	0,15	0,15	5,14	20,1	51
	Итого за обед:	638	22,065	24,622	54,46	526,419	
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:			41,841	46,814	180,254	1309,298	
День 2							
Завтрак	1. Каша геркулесовая	180	6,069	6,967	20,025	167,08	37
	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:	365	12,908	11,476	49,77	354,787	
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 куриный с вермишелью	200	7,302	10,756	15,267	186,973	73
	2. Капуста тушеная с мясом	180	12,842	14,251	13,111	235,196	39
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Напиток из варенья	200	0,06	0,04	18,99	69,95	
	Итого за обед:	618	22,491	25,459	59,893	557,369	
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:			44,442	44,02	165,628	1240,114	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная	150	5,415	5,907	24,101	171,223	29
	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	8,04	6,922	47,081	283,573	
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	2,621	2,823	26,691	142,666	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. Напиток из варенья	200	0,06	0,04	18,99	69,95	
	Итого за обед:	618	23,065	19,549	81,731	589,493	
Полдник	1. Пирожок с капустой	145	8,565	11,005	43,314	307,332	
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	Итого за полдник:	345	8,565	11,005	48,304	327,282	
Итого за день:			40,045	37,551	184,692	1234,847	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшенная	150	5,889	6,292	22,254	169,206	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	12,354	12,726	56,329	389,613	
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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп рыбный со сметаной	200	7,975	8,448	12,475	158,421	38
	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. Компот из свежемороженой ягод	200	0,15	0,15	5,14	20,1	51
	Итого за обед:	638	23,45	24,433	49,872	512,108	
Полдник	1. Омлет	135	6,674	8,395	2,887	113,767	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	9,299	9,41	25,867	226,117	
Итого за день:			45,478	46,644	139,643	1162,338	
День 5							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	6,308	6,35	21,412	168,032	47
	2. Кофейный напиток	150	0,133	0,052	6,911	28,839	84
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	9,066	7,417	46,313	289,271	
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. Печеночные оладьи	80	11,981	11,956	12,955	205,954	
	3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,925	2,862	25,395	143,05	6
	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	24,34	25,844	80,012	650,999	
Полдник	1. Ленивые голубцы овощные со сметаной	180	4,257	5,946	16,534	135,193	59
	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	6,882	6,961	39,514	247,543	
Итого за день:			40,664	40,297	173,414	1222,313	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	5,889	6,292	22,254	169,206	12
	2. Кофейный напиток с молоком	150	4,081	3,352	15,363	108,137	13
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	12,596	10,659	55,608	369,742	
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. 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	20,729	28,345	65,577	601,441	
Полдник	1. Омлет	135	6,674	8,395	2,887	113,767	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	9,299	9,41	25,867	226,117	
Итого за день:			42,999	48,49	154,626	1231,801	
День 7							
Завтрак	1. Каша манная	150	5,415	5,907	24,101	171,223	29
	2. Кофейный напиток с молоком	150	4,081	3,352	15,363	108,137	13
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	12,122	10,274	57,455	371,759	
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 со сметаной	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. Компот из свежемороженой ягод	200	0,15	0,15	5,14	20,1	51
	Итого за обед:	618	26,254	24,639	73,145	622,669	
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:			47,418	41,998	186,565	1322,386	
День 8							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша рисовая	150	5,136	5,932	23,47	167,809	36
	2. Кофейный напиток	150	0,133	0,052	6,911	28,839	84
	3. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за завтрак:	335	7,894	6,999	48,371	289,048	
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. Бефстроганов из печени со сметаной	80	10,759	3,178	8,03	103,958	44
	3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,925	2,862	25,395	143,05	6
	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	25,945	18,816	80,858	599,648	
Полдник	1. Сырники из творога	180	21,181	19,836	25,618	365,802	10
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Повидло	25	0,1	0	16,325	62,5	
	Итого за полдник:	405	21,281	19,836	46,933	448,252	
Итого за день:			55,494	45,726	183,738	1371,448	
День 9							
Завтрак	1. Каша "Дружба" (ячка+пшеничка)	150	6,166	6,457	23,589	150,47	46
	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	8,416	9,397	50,899	295,52	
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 овощной с зеленым горошком	200	5,651	9,409	10,163	147,825	66
	2. Плов с мясом	180	11,414	22,27	28,712	359,257	16
	3. Хлеб ржаной	37,5	2,288	0,413	12,525	65,25	8
	4. Компот из свежемороженных ягод	200	0,15	0,15	5,14	20,1	51
	Итого за обед:	618	19,502	32,241	56,54	592,432	
Полдник	1. Омлет	135	6,674	8,395	2,887	113,767	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	9,299	9,41	25,867	226,117	
Итого за день:			37,593	51,123	140,88	1148,569	
День 10							
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. Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	6,067	10,612	11,236	164,826	30
	2. Рыба, запеченная в омлете	200	7,564	9,285	3,777	177,847	
	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:	638	15,998	20,31	45,438	479,843	
Полдник	1. Запеканка творожно-манная	180	19,625	9,672	13,604	219,964	52
	2. Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	3
	3. Повидло	25	0,1	0	16,325	62,5	
	4. Батон свежий	35	2,625	1,015	17,99	92,4	17
	Итого за полдник:	440	22,35	10,687	52,909	394,814	
Итого за день:			51,379	41,587	157,704	1207,9	
Среднее значение за период			447,353	444,25	1667,144	12451,015	