

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 1

День: Понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с сыром костромским* | 45,0 | 4,6 | 7,1 | 0,1 | 142,4 | 3 |
| | Какао с молоком м.д.ж 2.5%* | 180,0 | 3,2 | 3,5 | 12,2 | 103,0 | 416 |
| | Суп молочный с пшеничной крупой * | 180,0 | 6,4 | 6,5 | 23,1 | 174,1 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 405,0 | 14,3 | 17,2 | 35,3 | 419,5 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса говядины с соусом №372* | 90,0 | 22,0 | 19,0 | 2,0 | 269,0 | 294 |
| | Гренки из пшеничного хлеба (1й вариант) * | 35,0 | 2,7 | 0,3 | | 82,3 | 123 |
| | Картофель отварной с маслом* | 130,0 | 2,7 | 3,7 | 22,0 | 150,0 | 136 |
| | Компот из плодов сушеных * | 180,0 | | 0,0 | 10,1 | 53,0 | 394 |
| | Огурцы соленые* | 60,0 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 19,8 | 751 |
| | Суп картофельный с горохом лущеным* | 180,0 | 3,0 | 4,4 | 26,3 | 144,4 | 87 |
| | Хлеб ржаной** | 20,0 | 1,0 | | 8,0 | 39,0 | |
| Итого за Обед | | 695,0 | 31,8 | 27,5 | 69,4 | 757,4 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Рыба, запеченная в омлете* | 150,0 | 12,0 | 14,2 | 8,0 | 307,0 | 263 |
| | Салат из свеклы* | 60,0 | 1,4 | 1,9 | 4,6 | 56,3 | 34 |
| | Хлеб ржаной* | 30,0 | 2,0 | | 12,0 | 59,0 | |
| | Чай с лимоном 180/10/7* | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| | Яблоки (100) | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 520,0 | 16,0 | 16,5 | 44,6 | 510,3 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 71,1 | 66,9 | 155,6 | 1 800,7 | |

(лист 2)

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 1

День: Вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с яблочным повидлом* | 45,0 | 2,3 | | 14,6 | 70,9 | 2 |
| | Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" * | 200,0 | 3,2 | 7,0 | 10,8 | 119,7 | 101 |
| | Чай с молоком* | 200,0 | 3,2 | 3,6 | 5,2 | 66,7 | 413 |
| Итого за Завтрак | | 445,0 | 8,7 | 10,5 | 30,6 | 257,2 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Ряженка м.д.ж 2.5% | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем* | 180,0 | 2,6 | 4,3 | 16,6 | 106,0 | 63 |
| | Компот из свежих яблок* | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 22,1 | 96,7 | 391 |
| | Плов из говядины* | 180,0 | 3,6 | 5,1 | 33,7 | 307,0 | 522 |
| | Салат из квашеной капусты* | 60,0 | 1,3 | 3,7 | 4,2 | 54,3 | 81 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | Хлеб ржаной(25)* | 25,0 | 2,0 | | 10,0 | 49,0 | |
| Итого за Обед | | 675,0 | 11,6 | 13,3 | 101,6 | 684,0 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Запеканка из творога м.д.ж.9%* | 95,0 | 21,9 | 14,5 | 30,2 | 337,3 | 251 |
| | Крендель сахарный * | 75,0 | 9,6 | 11,1 | 44,9 | 371,2 | 443 |
| | Сок яблочный(180)* | 200,0 | | | | | 418 |
| | Яблоки(сад) * | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470,0 | 31,9 | 26,0 | 85,0 | 752,5 | |
| Итого за день | | 1 790,0 | 57,8 | 55,3 | 226,1 | 1 801,5 | |

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 1

День: Среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с сыром костромским* | 45,0 | 4,6 | 7,1 | 0,1 | 142,4 | 3 |
| | Каша манная жидкая с маслом* | 180,0 | 2,0 | | 14,0 | 67,0 | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 3,0 | 3,2 | 12,4 | 91,3 | 414 |
| Итого за Завтрак | | 405,0 | 9,6 | 10,3 | 26,4 | 300,7 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом* | 80,0 | 13,0 | 5,0 | 12,3 | 246,0 | 311 |
| | Кисель из кураги * | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 73,0 | 398 |
| | Клецки мучные* | 25,0 | 1,1 | 1,0 | 5,2 | 40,5 | 128 |
| | Огурцы соленые* | 50,0 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 16,5 | 751 |
| | Рагу из овощей(сад)* | 150,0 | 3,2 | 6,5 | 23,0 | 264,0 | 148 |
| | Суп картофельный с клецками* | 180,0 | 1,5 | 1,9 | 8,7 | 62,8 | 91 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | Хлеб ржаной* | 30,0 | 2,0 | | 12,0 | 59,0 | |
| Итого за Обед | | 725,0 | 23,3 | 14,5 | 94,7 | 832,8 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом* | 130,0 | 5,0 | 1,0 | 29,0 | 187,0 | 179 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного* | 50,0 | 2,1 | 2,6 | 3,1 | 41,8 | 10 |
| | Соус молочный густой (для фарширования)* | 30,0 | | | 3,0 | 13,0 | 371 |
| | Суфле из рыбы - Соус молочный густой (для фарширования)* | 80,0 | 15,6 | 11,1 | 1,0 | 265,0 | 284 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 2,0 | | 10,0 | 47,0 | |
| | Чай с лимоном 200* | 180,0 | | | | | 412 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490,0 | 24,7 | 14,7 | 46,1 | 553,8 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 66,6 | 45,3 | 173,5 | 1 800,7 | |

(лист 4)

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 1

День: Четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным* | 45,0 | 2,3 | | 16,9 | 79,9 | 1 |
| | Икра кабачковая для детского питания* | 60,0 | | 2,8 | 4,6 | 47,0 | 57 |
| | Какао с молоком м.д.ж 2.5%* | 180,0 | 3,2 | 3,5 | 12,2 | 103,0 | 416 |
| | Омлет натуральный* | 90,0 | 6,1 | 11,7 | 1,2 | 166,2 | 229 |
| Итого за Завтрак | | 375,0 | 11,5 | 18,0 | 34,8 | 396,1 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Ряженка м.д.ж 2.5% | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Компот из свежих яблок* | 180,0 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 87,0 | 391 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом * | 130,0 | 5,0 | 4,5 | 31,8 | 187,6 | 219 |
| | Рассольник ленинградский* | 180,0 | 2,0 | 4,3 | 13,7 | 102,3 | 82 |
| | Салат из квашеной капусты* | 50,0 | 1,1 | 3,1 | 3,5 | 45,3 | 81 |
| | Тефтели мясные(с водой) * | 80,0 | 1,3 | 4,8 | 9,9 | 106,0 | 304 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 2,0 | | 10,0 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной(25)* | 25,0 | 2,0 | | 10,0 | 49,0 | |
| Итого за Обед | | 665,0 | 13,4 | 16,8 | 98,8 | 624,1 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) с повидлом* | 70,0 | 10,1 | 9,2 | 48,7 | 318,3 | 437 |
| | Сок яблочный(180)* | 180,0 | | | | | 418 |
| | Суп молочный с гречневой крупой * | 180,0 | 5,4 | 6,1 | 15,9 | 240,9 | 101 |
| | Хлеб пшеничный* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | Яблоки(сад) * | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 560,0 | 17,9 | 15,7 | 89,5 | 674,1 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 48,4 | 56,1 | 232,0 | 1 802,1 | |

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 1

День: Пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным* | 40,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 3,0 | 3,2 | 12,4 | 91,3 | 414 |
| | Суп молочный с пшеном* | 180,0 | 5,4 | 6,8 | 17,9 | 255,0 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 400,0 | 10,3 | 10,1 | 45,3 | 417,3 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Печенье * | 25,0 | | | | | |
| Итого за Завтрак 2 | | 205,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему* | 220,0 | 27,5 | 7,5 | 22,0 | 289,0 | 292 |
| | Компот из сушеных фруктов* | 180,0 | | | 10,0 | 39,9 | 394 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 50,0 | 0,5 | 3,1 | 1,5 | 36,3 | 20 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями* | 180,0 | 2,1 | 2,3 | 15,0 | 189,0 | 88 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | Хлеб ржаной(25)* | 25,0 | 2,0 | | 10,0 | 49,0 | |
| Итого за Обед | | 685,0 | 34,1 | 12,9 | 73,3 | 674,2 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Апельсин(220) * | 100,0 | 2,2 | 0,5 | 19,8 | 105,1 | |
| | Вареники ленивые отварные с сахаром* | 100,0 | 17,6 | 12,8 | 16,9 | 356,0 | 244 |
| | Морковь припущенная(60) * | 60,0 | 1,0 | 1,6 | 7,7 | 50,5 | 349 |
| | Напиток из груши дички* | 200,0 | | | | | 1 016 |
| | Соус молочный (сладкий)№369* | 30,0 | 0,5 | 1,3 | 3,4 | 40,0 | 369 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 2,0 | | 10,0 | 47,0 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 510,0 | 23,4 | 16,2 | 57,7 | 598,6 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 76,8 | 44,9 | 182,7 | 1 803,5 | |

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 2

День: Понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с сыром костромским* | 40,0 | 4,1 | 6,3 | 0,0 | 126,5 | 3 |
| | Какао с молоком м.д.ж 2.5%* | 180,0 | 3,2 | 3,5 | 12,2 | 103,0 | 416 |
| | Суп молочный с ячневой крупой * | 180,0 | 3,5 | 4,6 | 7,6 | 127,0 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 400,0 | 10,8 | 14,4 | 19,8 | 356,5 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| | Печенье (сад)* | 30,0 | 2,4 | 3,2 | 21,4 | 124,2 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 210,0 | 11,4 | 8,9 | 27,7 | 237,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом* | 80,0 | 13,0 | 5,0 | 12,3 | 161,0 | 311 |
| | Картофель отварной с маслом* | 110,0 | 2,3 | 3,1 | 18,7 | 126,9 | 136 |
| | Компот из плодов сушеных * | 180,0 | | 0,0 | 10,1 | 102,0 | 394 |
| | Салат из квашеной капусты* | 50,0 | 1,1 | 3,1 | 3,5 | 45,3 | 81 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 69,0 | |
| | Хлеб ржаной(40) * | 40,0 | 2,0 | | 16,0 | 79,0 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем* | 180,0 | 1,3 | 4,2 | 9,7 | 132,0 | 73 |
| Итого за Обед | | 670,0 | 22,1 | 15,7 | 84,9 | 715,2 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Икра свекольная* | 50,0 | 0,9 | 1,7 | 5,9 | 48,3 | 55 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом* | 110,0 | 7,5 | 0,5 | 9,9 | 169,7 | 179 |
| | Пудинг рыбный запеченный* | 70,0 | 13,7 | 7,0 | 0,9 | 165,0 | 285 |
| | Хлеб пшеничный(10) * | 10,0 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | |
| | Чай с лимоном 180/10/7* | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| | Яблоки(сад) * | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 520,0 | 23,3 | 9,7 | 41,6 | 491,5 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 67,6 | 48,8 | 174,0 | 1 800,8 | |

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 2

День: Вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 3,0 | 3,2 | 12,4 | 91,3 | 414 |
| | Омлет с сыром(сад)* | 120,0 | 20,8 | 23,7 | 2,1 | 304,9 | 230 |
| | Салат из кукурузы (консервированной)* | 55,0 | 1,2 | 3,5 | 7,3 | 66,0 | 12 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| Итого за Завтрак | | 375,0 | 26,5 | 30,6 | 31,6 | 509,1 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое м.д.ж 2.5%* | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 108,0 | 419 |
| | Печенье(20) * | 20,0 | 1,6 | 2,1 | 12,8 | 82,8 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 200,0 | 6,8 | 7,9 | 21,3 | 190,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Бульон из птицы детский* | 180,0 | 0,6 | 0,1 | 3,4 | 17,1 | 60 |
| | Гренки из пшеничного хлеба (1й вариант) * | 30,0 | 2,3 | 0,2 | | 70,5 | 123 |
| | Картофельное пюре* | 130,0 | 2,9 | 4,2 | 19,1 | 136,4 | 339 |
| | Компот из свежих яблок* | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 22,1 | 96,7 | 391 |
| | Салат из соленых огурцов с луком* | 50,0 | 0,5 | 3,1 | 1,5 | 36,3 | 20 |
| | Суфле куриное с рисом* | 100,0 | 4,5 | 12,2 | 5,2 | 149,4 | 328,01 |
| | Хлеб ржаной(25)* | 25,0 | 2,0 | | 10,0 | 49,0 | |
| Итого за Обед | | 715,0 | 12,9 | 20,0 | 61,3 | 555,4 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Апельсины | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 55,0 | 389 |
| | Пудинг из творога м.д.ж. 9% (запеченный) * | 120,0 | 18,2 | 12,9 | 29,2 | 318,0 | 249 |
| | Салат из моркови(60) * | 60,0 | 0,8 | 0,1 | 6,1 | 29,0 | |
| | Сок яблочный* | 200,0 | | | 20,2 | 84,4 | 418 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 69,0 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | 510,0 | 22,2 | 13,5 | 78,3 | 555,4 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 68,5 | 71,9 | 192,5 | 1 810,7 | |

(лист 8)

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 2

День: Среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Закрытые бутерброды с яблочным повидлом* | 40,0 | 2,1 | 3,7 | 0,0 | 94,2 | 5 |
| | Какао с молоком м.д.ж 2.5%* | 180,0 | 3,2 | 3,5 | 12,2 | 103,0 | 416 |
| | Каша манная жидкая с маслом* | 180,0 | 2,0 | | 14,0 | 67,0 | 199 |
| Итого за Завтрак | | 400,0 | 7,2 | 7,2 | 26,2 | 264,2 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 180,0 | 9,0 | 5,8 | 6,3 | 113,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Гуляш из говядины (отворной)* | 100,0 | 5,0 | 3,3 | 24,1 | 241,0 | 293 |
| | Кисель из кураги * | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 17,6 | 73,0 | 398 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом * | 130,0 | 5,0 | 4,5 | 31,8 | 187,6 | 219 |
| | Салат из квашеной капусты* | 50,0 | 1,1 | 3,1 | 3,5 | 45,3 | 81 |
| | Суп картофельный с горохом лущеным* | 180,0 | 3,0 | 4,4 | 26,3 | 257,0 | 87 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной* | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 69,0 | |
| Итого за Обед | | 700,0 | 18,0 | 15,8 | 127,8 | 919,9 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая * | 120,0 | 5,8 | 3,7 | 26,4 | 161,8 | 179 |
| | Рыба, припущенная с овощами* | 80,0 | 0,5 | 4,0 | 2,8 | 172,0 | 258 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной(20) * | 20,0 | 1,0 | | 8,0 | 39,0 | |
| | Чай с лимоном 180/10/7* | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41,0 | 412 |
| | Яблоки (100) | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 386 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 520,0 | 9,4 | 8,2 | 67,0 | 507,8 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 43,6 | 37,0 | 227,3 | 1 805,2 | |

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 2

День: Четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброды с сыром костромским* | 45,0 | 4,6 | 7,1 | 0,1 | 142,4 | 3 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями* | 180,0 | 5,2 | 5,8 | 17,8 | 145,1 | 100 |
| | Чай с молоком* | 180,0 | 2,9 | 3,2 | 11,7 | 87,9 | 413 |
| Итого за Завтрак | | 405,0 | 12,7 | 16,1 | 29,5 | 375,4 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Ряженка м.д.ж 2.5%(180)* | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200,0 | 5,6 | 5,6 | 8,9 | 107,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Компот из свежих яблок* | 180,0 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 87,0 | 391 |
| | Огурцы соленые* | 60,0 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 19,8 | 751 |
| | Пудинг из говядины(сад)* | 95,0 | 8,2 | 12,5 | 2,8 | 285,0 | 307 |
| | Рагу из овощей(сад)* | 150,0 | 1,7 | 6,3 | 12,0 | 130,0 | 148 |
| | Суп картофельный* | 180,0 | 1,3 | 2,2 | 9,3 | 90,0 | 83 |
| | Хлеб пшеничный* | 30,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | |
| | Хлеб ржаной* | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 69,0 | |
| Итого за Обед | | 725,0 | 16,1 | 21,5 | 74,7 | 751,8 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Ватрушка из дрожжевого теста с творожным фаршем* | 70,0 | 14,0 | 10,2 | 38,7 | 278,0 | 441 |
| | Икра кабачковая для детского питания* | 60,0 | | 2,8 | 4,6 | 47,0 | 57 |
| | Напиток из груши дички* | 180,0 | | | | | 1 016 |
| | Хлеб пшеничный(20) * | 20,0 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Яблоки(сад) * | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| | Яйца вареные * | 40,0 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157,0 | 227 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470,0 | 28,6 | 25,1 | 63,6 | 573,0 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 63,1 | 68,2 | 176,8 | 1 807,9 | |

(лист 10)

Рацион: Сад (зима)

Неделя: 2

День: Пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным* | 40,0 | 2,0 | | 15,0 | 71,0 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком м.д.ж.2.5%* | 180,0 | 3,0 | 3,2 | 12,4 | 91,3 | 414 |
| | Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" * | 180,0 | 2,9 | 6,3 | 9,7 | 107,7 | 101 |
| Итого за Завтрак | | 400,0 | 7,9 | 9,5 | 37,1 | 270,0 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир м.д.ж.2.5%* | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 126,0 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | 200,0 | 10,0 | 6,4 | 7,0 | 126,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с фасолью и картофелем* | 180,0 | 1,5 | 5,1 | 8,6 | 91,1 | 69 |
| | Картофель отварной с маслом* | 130,0 | 2,7 | 3,7 | 22,0 | 150,0 | 136 |
| | Компот из плодов сушеных * | 190,0 | | 0,0 | 10,7 | 107,7 | 394 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного* | 60,0 | 2,5 | 3,1 | 3,8 | 50,2 | 10 |
| | Тефтели мясные(с водой) * | 90,0 | 1,4 | 5,5 | 11,2 | 119,3 | 304 |
| | Хлеб пшеничный(30) * | 30,0 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 69,0 | |
| | Хлеб ржаной(40) * | 40,0 | 2,0 | | 16,0 | 79,0 | |
| Итого за Обед | | 720,0 | 12,5 | 17,7 | 86,9 | 666,2 | |
| Уплотненный | | | | | | | |
| | Апельсины | 110,0 | 1,0 | 0,2 | 8,9 | 60,5 | 389 |
| | Булочка сдобная(70) * | 70,0 | 21,9 | 20,6 | 38,6 | 398,0 | 450 |
| | Запеканка из творога м.д.ж.9%* | 100,0 | 14,2 | 9,8 | 13,7 | 200,0 | 251 |
| | Сок яблочный* | 200,0 | | | 20,2 | 84,4 | 418 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 480,0 | 37,1 | 30,5 | 81,4 | 742,9 | |
| Итого за день | | 1 800,0 | 67,5 | 64,1 | 212,4 | 1 805,1 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-------|-------|---------|----------|--|
| Итого за период | | 630,9 | 558,6 | 1 952,8 | 18 038,2 | |
| Среднее значение за период | | 63,1 | 55,9 | 195,3 | 1803,8 | |

Составил _____

Утвердил _____