

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: 2023 12-18****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	28,01
	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным 250	250	11,38	12,51	33,6	253,4	71,2
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
	Итого за Завтрак	680	22,54	18,7	105,58	624,5	
Обед	Овощная нарезка ст	50	0,5	0,1	1,7	9,7	13
	Каша гречневая рассыпчатая ст	180	9,3	8,4	40,6	275,3	302-У
	Суп-лапша домашняя ст	250	7,1	9	15,1	169,9	113
	Биточки "Детские" тушеные с овощами ст	90	16,3	16,2	21,8	303,4	282-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед	830	36,56	34,32	119,73	934,3		
Итого за день	1 510	59,1	53,02	225,31	1558,8		

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционно 20	20	4,64	5,9		72,8	3,03
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 250	250	11,09	15,78	40,8	327,01	71,15
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
	Итого за Завтрак	550	26,49	27,47	102,98	728,91	
Обед	Нарезка овощная "Ассорти" ст	30	0,4		1,1	6,2	17
	Борщ со свежей капустой и картофелем ст	250	6,4	5,6	13,6	129,8	82-У
	Рис отварной ст	180	4,2	5,2	42,9	235	304-У
	Котлеты "Куриные" ст	100	19	25,7	25,1	407,6	295-У
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	15
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед	820	33,5	37,2	122,6	958,8		
Итого за день	1 370	59,99	64,67	225,58	1687,71		

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	28,01
	Запеканка творожная с соусом молочным сладким 230	230	28,08	34,83	66,1	682,39	2,3
	Чай с лимоном 2022	200	0,24	0,06	15,22	58,58	375,01
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		660	34,8	35,93	130,72	960,57	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром ст	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,08
	Щи из свежей капусты с картофелем ст	250	5,5	6,6	8,5	115,7	87-У
	Макаронные изделия отварные ст	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Фрикадельки "Школьные" в соусе ст	90	8,5	11	13,1	185,3	280-У
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		840	28,4	31,6	107	825,7	
Итого за день		1 500	63,2	67,53	237,72	1786,27	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	4,2
	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями или субпродуктами под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	478,28
	Сок фруктовый 2022	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		580	25,51	26,89	103,74	751,58	
Обед							
	Овощи порционно (кукуруза) ст	30	0,6	0,1	3,1	15,7	16
	Суп овощной ст	250	6,5	5,6	11,3	121,6	99-У
	Картофельное пюре ст	180	4,3	13,1	25,1	235,4	54-11г
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными ст	100	15,6	20,7	21,8	335,9	279-У
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		820	30,6	40,2	89,5	841,9	
Итого за день		1 400	56,11	67,09	193,24	1593,48	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	28,01
	Омлет запеченный с картофелем отварным 200	200	14,2	47,97	21,08	466,5	340,34
	Кефир порционный 200	200	5,4	5	21,6	158	66 271
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		630	26,08	54,01	92,08	844,1	
Обед							
	Нарезка овощная "Ассорти" ст	30	0,4		1,1	6,2	17
	Рис отварной ст	180	4,2	5,2	42,9	235	304-У
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом ст	90	15,3	10,9	23,7	254,5	234-У
	Пельмени "Детские" с бульоном ст	130/120	22,5	23,4	38,7	455,4	392,32-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		810	46,2	40,2	139	1103,5	
Итого за день		1 440	72,28	94,21	231,08	1947,6	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	102,2
	Запеканка творожная с соусом молочным сладким 230	230	28,08	34,83	66,1	682,39	2,3
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
	Итого за Завтрак	610	39,81	38,97	139,56	1043,77	
Обед	Салат из свеклы с р/маслом ст	60	0,9	2,5	5,3	46,8	52,00
	Щи из свежей капусты со сметаной ст	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1С
	Макаронные изделия отварные ст	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Крокеты "Детские" ст	100	21,5	18,8	23,7	350,1	299-У
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед	850	38,3	34,8	116,9	934,3		
Итого за день	1 460	78,11	73,77	256,46	1978,07		

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 20	20	4,64	5,9		72,8	3,03
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 250	250	8,88	11,35	49,3	284,75	2,48
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		550	24,28	23,04	111,48	686,65	
Обед							
	Овощная нарезка ст	50	0,5	0,1	1,7	9,7	13
	Свекольник ст	300	6,8	9,4	14,6	170	81-У
	Пельмени "Детские" отварные ст	150	24,1	22,8	46,2	486,5	391-У
	Соус сметанно-томатный ст	50	1,6	4,3	3,4	59	331
	Чай с сахаром мл	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		810	36,7	37,3	90,9	846,3	
Итого за день		1 360	60,98	60,34	202,38	1532,95	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный 10	10	2,3	3		36,4	3,01
	Булочка "Творожная"	60	6,69	5,77	29	194,89	786,04
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	181,11
	Кефир порционный 200	200	5,4	5	21,6	158	66 271
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		600	29,37	29,01	129	888,92	
Обед							
	Закуска овощная ст	30	0,5	1	1,5	17,2	0,05-У
	Суп картофельный с горохом ст	250	9,1	5,9	18,8	164,8	102-У
	Рис с овощами ст	180	3,8	6,8	31,2	201,4	54-26г
	Нагетсы "Детские" ст	100	19,7	18,9	19,2	325,5	23-У
	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		820	36,8	33,3	95,7	830,4	
Итого за день		1 420	66,17	62,31	224,7	1719,32	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее 150	150	0,4	0,4	9,8	42	28,01
	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,9	19,23	6,72	255	279,36
	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	318
	Сок фруктовый 2022	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		630	22,64	22,41	87,15	621,6	
Обед							
	Каша гречневая рассыпчатая ст	180	9,3	8,4	40,6	275,3	302-У
	Суп картофельный с макаронными изделиями ст	250	6,7	6,9	19,4	166,7	103
	Яйцо отварное ст	50	3,6	3	0,2	42,4	254-6о
	Фрикадельки "Детские" ст	90	10,1	13,2	14,2	215,7	280-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	342
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		830	33,06	32,12	114,93	876,1	
Итого за день		1 460	55,7	54,53	202,08	1497,7	

Рацион: 2023 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсин свежий	150	0,9	0,2	8,1	40	28,02
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	340,2
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб пшеничный 80	80	6,08	0,64	39,6	177,6	5,1
Итого за Завтрак		630	22,68	11,99	66,61	462,7	
Обед							
	Нарезка овощная "Ассорти" ст	30	0,4		1,1	6,2	17
	Суп картофельный с клецками ст	250	7,4	3,9	20,1	145,1	54-6С
	Картофель отварной ст	180	4,9	6	29,1	189,8	311-У
	Крокеты с кабачком ст	100	13,6	19,3	17	295,9	267.66-У
	Сок яблочный ПРОМ	200	1	0,2	20,2	86,6	ПРОМ
	Хлеб ржано-пшеничный 60 ПРОМ	60	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		820	30,6	30	107,3	821,4	
Итого за день		1 450	53,28	41,99	173,91	1284,1	