

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,16	5,69	21,08	157	1 111,08
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
	Печенье детское	34	2,55	3,33	19,27	138,4	1 141,09
Итого за Завтрак		364	8,94	10,01	54,75	374,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	3,83	10,68	102,33	1030
	Биточек из свинины	50	7,04	11,42	3,93	153,71	466
	Соус белый основной	30	0,19	1,2	1,11	21,96	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3,18	27,77	160,2	516
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3	0,34	29,88	96,33	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	18,64	21,53	91,77	641,13	
Полдник							
	Запеканка картофельная	130	3,53	4,94	21,63	203,75	995,02
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	2,99	3,57	45,5	905
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,03	15,18	93,3	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		350	6,82	8,86	49,08	397,35	
Итого за день		1244	34,4	40,4	257,07	1413,08	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермешелью	150	4,31	3,91	14,13	190,25	1 573,01
	Чай с сахаром	160			12,8	51	14 539,27
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	75,2	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	5,89	12,03	39,56	394,65	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1,63	13,55	113	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	51	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7,35	2,91	119,3	1 545
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3,02	18,7	125,4	1 032
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	105	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		540	23,51	13,72	76,3	620,3	
Полдник							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	4	5,8	55,76	1 163,01
	Сырники	60	10,82	6,77	13,63	114,5	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	49,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	3,75	6	79,5	1577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		300	13,51	11,67	54,15	353,76	
Итого за день		1190	43,72	39,32	175,01	1368,71	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,14	6,65	21,41	177,4	1 111,11
	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	3,38	10,2	74,16	1 516,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		340	15,21	14,55	56,06	366,06	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3,74	5,48	110,91	124,16
	Колбаска витаминная	50	11,1	2,5	3,6	127	1 028
	Картофель тушеный	110	2,3	6,71	16,9	160,26	216
	Компот из изюма	150	0,35	0,08	7,6	79,5	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		500	18,73	14,59	51,98	584,27
Полдник							
	Винегрет овощной	30	0,47	3,05	2,54	45,24	1 112
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	110	5,12	7,14	18,98	209,12	1 133
	Напиток из сока	150			15,89	93,66	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		310	7,73	11,09	48,22	402,82	
Итого за день		1150	44,38	36,11	144,81	1353,15	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,16	5,69	21,08	206,41	1 111,09
	Чай с молоком	150	1,02	0,83	12	66	854
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		370	12,48	11,39	45,86	413,41	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	3,56	9,18	127,66	1 015
	Рагу из птицы	160	14,34	6,92	15,44	228,24	1 071
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3	0,34	29,88	96,33	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	22,77	12,38	134,37	558,83	
Полдник							
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10,15	7,3	209,4	338
	Картофель запеченный	100	2,2	3,74	17,93	134,2	1 317
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		370	13,17	14,79	45,93	446,3	
Итого за день		1240	48,42	38,56	226,16	1418,54	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,16	5,69	21,08	231,91	1 111,1
	Чай с сахаром	160			12,8	51	14 539,27
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	350	9,35	9,36	46,38	397,41	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	3,9	3,99	10,57	120,41	1 058,11
	Суфле из кур	50	7,94	3,25	6,47	94	1 067
	Пюре гороховое	110	11,79	4,67	29,58	200,2	857
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,12	17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	500	27,55	13,59	82,93	595,51	
Полдник	Рагу из овощей	130	5,08	5,9	18,21	230,7	158,03
	Чай с шиповником	150			12,8	51	854
	Булочка дорожная	50	3,68	8,92	28,79	157,4	770
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Итого за Полдник	350	13,63	28,38	80,47	493,9	
Итого за день		1200	50,53	51,33	209,78	1486,82	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,14	6,65	21,41	177,4	1 111,11
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3,33	19,27	138,4	1 141,09
	Итого за Завтрак	364	8,69	9,98	55,08	373,2	
Обед	Суп-пюре овощной	150	2,14	3,89	10,45	121	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	51	943
	Суфле из печени	50	10,06	3,44	1,38	76,9	1 561
	Картофель тушеный	110	2,3	6,71	16,9	160,26	216
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	105	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	510	20,84	12,99	80,44	620,76	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	8,69	8,3	31,6	248,99	334
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	69,36	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Итого за Полдник	380	11,23	9,6	57,53	391,65	
Итого за день		1254	40,76	32,57	193,05	1385,61	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермешелью	150	4,31	3,91	14,13	190,25	1 573,01
	Кофейный напиток с молоком	160	2,4	2,32	10,72	87,64	1516,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	11,75	11,68	44,3	392,39	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,53	3,32	12,89	100	139,21
	Тефтели мясные с соусом сметанный с томатом	60	6,72	3,81	5,87	152,22	907
	Рис припущенный	110	2,6	6,13	24,97	165,7	990
	Напиток из смеси сухофруктов	150	1,3	0,34	29,88	96,33	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		510	17,6	17,51	153,16	620,85	
Полдник							
	Биточек рыбный	50	6,63	4,65	7,95	109,21	1 107
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	107,8	995
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		350	11,59	9,92	47,74	319,71	
Итого за день		1210	40,94	39,11	245,2	1332,95	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,16	5,69	21,08	198,25	1 111,12
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	69,36	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	75,2	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		340	5,89	12,03	34,19	421,01	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	3,83	10,68	110,41	1 030,19
	Бигус	160	14,61	14,49	8,22	262,08	1191
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1	0,03	15,18	93,3	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		500	17,02	8,97	50,98	572,39	
Полдник							
	Чискейк творожный	130	18,69	11,27	35,75	324,2	1749
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,55	4,03	42,6	904
	Кефир, снежок, йогурт	150	4,35	3,75	6	79,5	1577
Итого за Полдник		310	5,36	9,25	42,47	446,3	
Итого за день		1150	28,27	30,25	127,64	1439,7	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречка,пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,06	5,63	19,48	190,91	868
	Какао с молоком	160	3,27	3,4	13,64	159,16	1 508,02
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	11,52	12,7	45,62	464,57	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4,11	8,21	111,91	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	160	18,74	8,05	31,71	276,6	1 216
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,52	2,02	51	600,01
	Напиток из шиповника	150	0,6		14,93	105	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	24,74	15,24	75,27	651,11	
Полдник							
	Суфле из рыбы	50	9,23	2,1	3,87	115,28	1 069
	Пюре "Розовое"	130	2,83	4,37	19,09	127,4	995,14
	Чай с сахаром	150			12	47,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
Итого за Полдник		350	14,2	7,37	43,66	345,38	
Итого за день		1230	50,46	35,31	164,55	1461,06	

Рацион: Каменск-Уральск Яс 1-3г. 12 час.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	5,82	32,88	197,5	853
		Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,32	10,72	87,64	1516,01
		Повидло	10	0,2		3,25	25	1 142
		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак			350	12,06	10,44	54,63	388,34	
Обед								
		Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	150	3,77	2,39	10,57	197,5	1 240
		Голубцы ленивые из мяса птицы в соусе	50	3,71	2,37	5,32	82,28	1572,02
		Пюре картофельное	110	2,39	3,7	16,16	107,8	995
		Напиток из сока	150			15,89	93,66	699,01
		Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			500	14,62	13,1	65,98	587,84	
Полдник								
		Омлет запеченный или паровой	80	12,23	11,27	4,24	150,97	891
		Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,68	2,75	3,76	91,8	1029
		Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	897
		Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник			340	14,58	14,47	34,69	354,97	
Итого за день			1190	41,26	38,01	155,3	1331,15	

Итого за период	12058	423,14	380,97	1898,57	13990,77	
Среднее значение за период	1209	42,3	38	189,8	1384,8	

Составил _____

Утвердил _____