

10-дневное меню - сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	1.Рожки отварные с сыром и маслом	110,0	11,63	10,44	61,14	394,07	№204
	2. Чай сладкий с сахаром лимоном	200,0	0,00	0,00	9,60	39,00	№263
	3.Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			13,87	10,66	86,74	509,87	
2 завтрак							
	Сок	140,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№399
Обед							
	1. Салат из молодой моркови с яблоком и сахаром и раст маслом	50,0	0,8	0,1	2,00	14,00	№ 8
	2.Рассольник с мясом и сметаной	200,0/10	5,50	20,27	19,45	176,88	№96
	3.Рис отварной с маслом	104,0	1,85	4,40	21,95	134,30	№191
	4.Тефтели говяжьи	50,0	20,13	20,10	3,79	279,54	№174
	5. Соус овощной	50,0	0,60	1,82	6,75	48,34	№228
	6. Компот из свежих яблок	200,0	0,03	0,00	12,27	49,83	№240
	7. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			30,91	46,97	84,21	787,69	
Уплотненный полдник							
	1. Каша молочная манная с маслом и сахаром	200,0	6,50	9,83	23,80	203,50	№88
	2. Йогурт питьевой	140,0	5,47	6,42	16,74	143,45	№251
	3.Пряник глаз	30,0	4,44	6,00	45,72	243,60	№152
			16,41	22,25	86,26	590,55	
Итого за день:			51,19	69,48	282,81	1885,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	1. Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	200,0	6,48	8,12	19,13	182,79	№43
	2. Какао с молоком и сахаром	200,0	0,07	0,12	6,21	25,61	№248
	3. Батон пшеничный с маслом	35/6	4,48	0,45	32,00	153,60	№ 1
			11,03	8,69	57,34	362,0	
2 завтрак							
	яблоко	100,0	1,50	0,00	8,00	95,00	№368
Обед							
	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом и свежим укропом	50,0	0,90	5,10	3,60	64,00	№14
	2. Свекольник на курином бульоне со сметаной и зеленью	200	5,00	5,71	19,66	163,54	№34
	3. Котлета куриная	52,0	12,99	12,06	5,64	188,25	№416
	4. Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	142,0	5,04	5,05	37,54	216,67	№206
	5. Компот из сухофруктов	200,0	2,00	0,34	0,00	19,35	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			27,93	28,54	84,44	736,61	
Уплотненный полдник							
	1. Запеканка творожная	130,0	19,6	16,7	43,10	475,30	№117
	2. Повидло	5,0	0,00	0,00	18,0	60,0	
	3. Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	4,42	17,94	№263,264
			19,60	16,7	65,52	553,24	
Итого за день:			50,06	53,93	215,30	1746,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	1.Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200,0	6,62	8,12	22,57	183,91	№93
	2 Кофейный напиток с молоком и сахаром	200,0	3,97	4,67	12,71	106,21	№253
	3.Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			15,07	13,24	67,28	366,92	
2 завтрак							
	Сок	140,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
Обед							
	1.Салат из огурцов свежих и молодой капусты с растительным маслом и укропом	50,0	0,90	1,99	3,30	33,98	№35
	2.Суп из консервированной рыбы\горбуша\ с пшеном	200,0	9,05	13,20	15,65	226,73	№41
	3.Рожки с маслом	104,0	2,75	4,37	21,35	138,20	№297
	4. Гуляш из сердца говяжьего	40\50	7,42	9,33	2,58	106,0	№ 180
	5. Компот из свежих яблок	200,0	0,05	0,00	12,45	50,65	№240
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			22,17	29,17	73,33	640,36	
Уплотненный полдник							
	1.Омлет	83,0	6,39	10,85	4,70	134,40	№110
	2. Консервированный сладкая кукуруза	21,0	1,2	0,0	3,90	20,70	
	3.Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	5,76	23,40	№263,264
	4.Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			10,38	11,07	30,36	255,30	
Итого за день:			47,62	48,18	174,02	1594,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	1. Каша молочная «дружба» с маслом и сахаром	200,0	7,03	11,03	30,35	246,84	№84
	2. Какао с молоком и сахаром	200,0	0,07	0,12	6,21	25,61	№248
	3. Батон пшеничный с маслом	25,5	4,48	0,45	32,00	153,60	№ 1
			11,58	11,6	68,56	426,05	
2 завтрак							
	Банан	140,0	0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед							
	1. Винегрет с раст. маслом	80,0	2,50	1,78	18,40	101,78	№2
	2. Щи с мясом курицы, капустой и сметаной	200,12	7,07	8,58	118,0	7,07	№56
	3. Котлета куриная	52,0	12,99	12,06	5,64	188,25	№416
	4. Гречка с маслом	78,0	3,95	4,91	20,45	136,10	№186
	5. Соус овощной	50,0	0,60	1,82	6,75	48,34	№228
	6. Компот из сухофруктов	200,0	0,30	0,00	19,35	80,04	№241
	7. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			25,39	27,95	103,45	646,35	
Уплотненный полдник							
	1. Запеканка творожная	89,0	12,6	16,7	43,10	475,30	№117
	2. Соус молочный сладкий	50,0	0,52	3,24	3,72	58,50	№350
	3. Чай с сахаром	200,0	1,50	1,75	5,05	50,50	№263,264
			14,62	21,69	51,87	584,10	
Итого за день:			55,76	61,24	241,88	1728,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	1. Каша манная молочная с маслом и сахаром	200,0	6,52	11,32	28,62	237,96	№88
	2 Кофейный напиток с молоком и сахаром	200,0	3,97	4,67	12,71	106,21	№253
	3. Батон пшеничный с сыром	25\10	4,48	0,45	32,00	153,60	№ 1
			14,97	13,24	73,33	497,77	
2 завтрак							
	Сок	140,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№399
Обед							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом и укропом	45,0	0,00	1,00	3,30	31,91	№83
	2. Суп вермишелевый с мясом курицы	200\12	6,45	5,16	21,92	148,87	№ 39
	3.Плов с отварной говядины и овощами	141,0	11,13	11,06	26,67	252,57	№154
	5. Компот из свежих яблок	200,0	0,05	0,00	12,45	50,65	№240
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			19,63	17,50	82,34	568,8	
Уплотненный полдник							
	1.Плюшка сладкая -выпечка	105,0	8,94	9,60	58,47	344,86	№474
	2. Чай с сахаром	200,0	1,50	1,75	5,05	50,50	№263,264
	3.Яблоко свежее	88,0	1,50	0,50	8,00	95,00	№368
			11,94	11,85	71,52	490,36	
			46,53	43,31	252,79	1664,13	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	1.Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200,0	250,00	16,84	9,08	217,44	№173
	2. Какао с молоком и сахаром	200,0	4,57	5,37	12,75	113,21	№248
	3.Батон пшеничный	35,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			13,29	13,71	47,88	372,80	
2 завтрак							
	яблоко	88,0	0,40	0,40	9,80	44,00	№368
Обед							
	1.Салат «зимний» с картофелем и солеными огурцами	55,0	0,77	9,20	4,91	44,45	№79
	2. Суп гороховый на мясном бульоне	200,0	8,00	4,17	22,50	157,47	№ 36
	3.Капуста тушеная с овощами и мясом говядины с р/м	160,0	9,00	7,5	7,36	255,0	№200
	4. Компот из кураги	200,0	0,30	0,00	19,35	80,04	№241
	5. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			21,37	20,14	87,08	600,49	
Уплотненный полдник							
	1. Запеканка творожная	85,0	19,6	16,7	43,10	475,30	№117
	2. Соус фруктовый	50,0	0,00	0,00	18,0	60,0	№233
	3. Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,00	0,00	4,42	17,94	№263,264
			15,84	16,31	65,52	552,94	
Итого за день:			50,9	50,56	210,28	1670,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	N рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-------------

			Б	Ж	У	(ккал)	
День 7							
завтрак:	1. Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200,0	6,94	9,95	28,69	230,77	№96
	2. Кофейный напиток с молоком и сахаром	200,0	3,97	4,67	12,71	106,21	№253
	3. Батон пшеничный с маслом	25 \5	4,48	0,45	32,00	153,60	№ 1
			15,39	15,07	73,4	490,58	
2 завтрак							
	Сок	140,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
Обед							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом и укропом	45,0	0,00	1,00	3,30	31,91	№83
	2. Щи с мясом курицы, капустой и сметаной	200\12	7,07	8,58	7,07	118,,0	№56
	3..Картофельное пюре с маслом и молоком	142,0	5,04	5,05	37,54	216,67	№206
	4. Котлета куриная	52,0	12,99	12,06	5,64	188,25	№416
	5, Компот из свежих яблок	200,0	0,05	0,00	12,45	50,65	№240
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			27,15	26,97	99,04	690,28	
полдник							
	1. Суфле рыбное	129,0	14,66	15,41	4,72	211,61	№341
	2. Чай сладкий	200,0	0,00	0,00	9,60	39,00	№263,264
	3. Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			16,90	15,63	30,32	327,41	
Итого за день:							
			59,44	57,67	262,96	1804,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	N рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-------------

			Б	Ж	У	(ккал)	
День 8							
завтрак:	1.Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	200,0	6,62	8,12	22,57	183,91	№93
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	5,10	2,55	18,70	119,00	№248
	3.Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	
			12,82	10,89	57,27	379,71	
2 завтрак							
	Банан	140,0	0,00	0,00	12,65	50,60	
Обед							
	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом и свежим укропом	52,0	0,90	5,10	3,60	64,00	№14
	2. Борщ с мясом говядины ,сметаной и зеленью\петрушкой\	200,0	6,95	9,49	23,30	211,07	№27
	3. Куриный гуляш в томатно - овощном соусе	45/50	6,0	7,6	2,47	164,8	№179
	4.Рис отварной с маслом	104,0	1,85	4,40	21,95	134,30	№191
	5. Компот из сухофруктов	200,0	0,30	0,00	19,35	80,04	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			18,0	26,87	88,67	739,01	
Уплотненный полдник							
	1. Овощное рагу	120,0	2,67	4,82	12,19	204,0	№ 55
	3. Чай с сахаром	200,0	1,50	1,75	5,05	50,50	№263,264
	4.Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			6,41	6,79	33,24	331,30	
Итого за день:			47,23	54,55	191,83	1600,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	1. Каша молочная манная с маслом и сахаром	200,0	6,50	9,83	23,80	203,50	№88
	2 Кофейный напиток с молоком и сахаром	200,0	3,97	4,67	2,71	106,21	№253
	3. Батон пшеничный с сыром	25\10	4,48	0,45	32,00	153,60	№ 1
			13,5	14,95	58,51	463,31	
2 завтрак							
	Сок	150,0	0,00	0,00	25,60	107,20	№537
Обед							
	1.Салат из огурцов свежих и молодой капусты с растительным маслом	52,0	0,90	1,99	3,30	33,98	№35
	2. Суп вермишелевый с мясом курицы	200\12	6,45	5,16	21,92	148,87	№ 39
	3.Картофельное пюре	142,0	4,55	5,88	30,30	201,90	№206
	4. Тефтели рыбные в томатно овощном соусе	80,0	10,6	6,2	14,1	144,0	№ 154
	5. Компот из свежих яблок	200,0	4,55	5,88	30,30	201,90	№240
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			20,41	19,37	85,34	786,69	
Уплотненный полдник							
	1. Запеканка творожная	89,0	19,6	16,7	43,10	475,30	№117
	2. Соус молочный сладкий	50,0	1,52	3,24	3,72	58,50	№350
	3. Чай с сахаром	200,0	1,50	1,75	5,05	50,50	№263,264
			21,31	22,73	46,33	452,56	
Итого за день:			47,34	57,98	200,89	1856,98	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	N рецептуры
--	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-------------

			Б	Ж	У	(ккал)	
День 10							
завтрак:	1. Каша молочная гречневая с сливочным маслом и сахаром	250,0	6,48	8,12	19,13	182,79	№43
	2. Какао с молоком и сахаром	180,0	5,10	2,55	18,70	119,00	№248
	3. Батон пшеничный	25,0	2,24	0,22	16,00	76,80	№1
			10,84	19,61	43,78	412,8	
2 завтрак							
	Яблоко	88,0	1,50	0,50	8,00	95,00	№368
Обед							
	1. Салат из свежих помидор с растительным маслом и укропом	45,0	0,00	1,00	3,30	31,91	№83
	2. Суп овощной с мясом курицы и сметаной	200,0	8,50	9,10	12,11	142,70	№ 91
	3. Рис отварной с маслом	104,0	1,85	4,40	21,95	134,30	№191
	4. Гуляш из сердца говяжьего	40\50	7,42	9,33	2,58	106,0	№ 180
	5. Компот из сухофруктов	200,0	0,22	0,00	16,75	69,10	№241
	6. Хлеб ржаной	40,0	2,00	0,28	18,00	84,80	
			25,7	26,14	75,40	628,79	
Уплотненный полдник							
	1. Омлет	83,0	6,39	10,85	4,70	134,40	№110
	2. Выпечка -Пирожок с повидлом	100,0	8,94	9,60	58,47	344,86	№474
	3. Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	4,42	17,94	№263,264
			12,03	16,85	59,08	398,7	
Итого за день:			50,07	63,10	186,26	1635,29	