

Менюготавливаемых блюд (Весна - Лето)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93	230,12
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 1-3		350	11,2	15,49	58,94	422,36	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	9,32	16,2	97,93	65,03
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256,06
	Птица в соусе с томатом (д/с)	50	4,75	5,88	8,78	51,25	367,18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3		490	15,77	19,13	73,73	378,26	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 1-3		200	4,95	5,88	39,83	255,5	
Ужин 1-3							
	Запеканка из творога	140	22,12	10,78	21	271,6	279,25
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	50			1,5	6	484,05
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
Итого за Ужин 1-3		400	26,39	12,07	56,47	407,23	
Итого за день		1 540	58,81	52,57	238,07	1 501,35	

(лист 2)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,3	4,86	24,23	182,85	227,15
	Чай с молоком	160	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
Итого за Завтрак 1-3		350	13,19	9,72	58,46	361,28	
2 Завтрак 1-3							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 1-3							
	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01	1,29
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,78	5,89	10,44	115	83,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3		490	17,14	12,65	67,94	386,14	
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580,01
Итого за Полдник 1-3		200	2,1	15,38	38,23	299	
Ужин 1-3							
	Салат из свеклы отварной	30	1,4	6,1	7,6	91	26,07
	Каша гречневая вязкая	160	9,18	9,87	45	310,4	213,17
	Отвар шиповника	180	0,51		3,23	16,5	496,09
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117	573,02
Итого за Ужин 1-3		400	14,89	16,37	80,43	534,9	
Итого за день		1 540	47,72	54,52	254,86	1 625,32	

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша рисовая вязкая	150	2,2	2,89	22,93	126,52	218,24
	Кофейный напиток с молоком	160	2,1	1,88	10,2	66	465,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 1-3		350	8,47	13,24	58,86	383,95	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38
Обед 1-3	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,92	0,9	2,27	44,85	104,1
	Капуста тушеная(д/с)	110	4,13	6,49	14,62	75,9	380,14
	Биточки из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	110,1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,46		17,64	91,39	87,02
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
Итого за Обед 1-3		490	19,51	17,14	49,94	457,28	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 1-3		200	5,3	4,33	27,53	142,5	
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,02
	Икра Морковная	40					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 1-3		400	18	17,75	47,4	439	
Итого за день		1 540	51,78	52,46	192,83	1 460,73	

(лист 4)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	8,86	14,78	120,15	139,08
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
Итого за Завтрак 1-3		350	13,49	14,92	50,73	328,58	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 1-3	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	0,92	3,53	3,8	80,55	93,11
	Запеканка картофельная с мясом(с)	120	13,68	9,42	10,2	180	334,15
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	4	0,75	10,05	103	574,01
Итого за Обед 1-3		450	19,05	13,78	39,13	426,55	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	4,95	2,43	34,33	191	
Ужин 1-3	Суп из овощей	180	5,11	6,93	4,85	102,2	116,04
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Сухарики/гренки	20					
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 1-3		400	9,09	7,42	37,82	277,4	
Итого за день		1 500	46,98	38,95	171,81	1 267,53	

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша "Артек" молочная вязкая	150	6,09	6,18	31,3	209,5	195,08
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 1-3		350	12,74	16,83	67,38	478,93	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3							
	Суп крестьянский с крупой	150	6,33	8,34	21,18	148,21	118,02
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08
	Печень говяжья по-строгановски	50	13,65	6,58	5,32	135,1	356,06
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07	
Итого за Обед 1-3		490	27,4	18,39	70,24	485,44	
Полдник 1-3							
	Кефир	150	3,62	3,12	5	63,12	470,09
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	7,37	4,57	30,7	206,12	
Ужин 1-3							
	Капуста тушенная	180	3,41	4,85	9,36	94,56	3,14
	Икра морковная	30	2,70	3,98	8,70	76,46	
	Чай с сахаром	160	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14	
Итого за Ужин 1-3		400	7,68	6,14	43,33	224,19	
Итого за день		1 540	55,69	45,93	220,75	1 432,68	

(лист 6)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	223,26
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 1-3		350	12,8	15,48	63,74	448,99	
2 Завтрак 1-3							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 1-3							
	Рассольник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,1	100,03
	Плов из отварной птицы (д/с)	110	7,38	4,92	14,88	133,8	375,33
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Свекла отварная	30					
Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07	
Итого за Обед 1-3		470	18,57	14,27	47,17	364,68	
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	3,9	1,53	32,68	171,5	
Ужин 1-3							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,61		3,87	19,8	496,08
	Джем/варенье	20					
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13	
Итого за Ужин 1-3		400	9,74	11,13	42,65	283,27	
Итого за день		1 520	45,41	42,81	196,04	1 312,44	

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша "Дружба".	150	3,9	4,95	20,7	142,95	229,17
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
	Итого за Завтрак 1-3	350	8,22	13,5	53,41	362,88	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3	Суп вермишелевый	150	1,94	3,29	13,76	69,01	1,29
	Картофельное пюре	110	4,97	3,17	16,66	108,35	15,08
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,79	299,09
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3	490	14,25	7,58	59,89	307,93		
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 1-3	200	4,95	5,88	39,83	255,5		
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17,25	13,5	260	268,22
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Салат из свеклы с маслом	50	0,7	11,05	3,8	46,5	26,01
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
Итого за Ужин 1-3	400	18,65	28,78	48,88	476		
Итого за день	1 540	46,57	55,74	211,11	1 440,31		

(лист 8)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,84	22,86	152,93	230,12
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5	457,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционнно	10	2,6	2,68		35	1,32
	Итого за Завтрак 1-3	350	11,39	8,8	55,44	311,86	
2 Завтрак 1-3							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 1-3	Свекольник	150	1,55	3,74	6,5	65,4	98,07
	Каша гречневая вязкая	110	6,31	6,78	30,94	213,4	213,16
	Котлета "Богатырская"	50	7,9	12,95	8,38	179,98	59,09
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3	490	18,21	23,77	72,9	552,56		
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457,03
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
Итого за Полдник 1-3	200	4,25	3,43	25,88	123		
Ужин 1-3							
	Рагу из овощей	180	10,37	9,99	19,8	242,12	177,25
	Отвар шиповника	180	0,61		3,87	19,8	496,08
	Огурцы соленые (порциями)	20	0,14	0,12	2,30	4,6	136,00
Итого за Ужин 1-3	400	15,07	11,19	49,27	357,35		
Итого за день	1 540	49,32	47,59	213,29	1 388,77		

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	8,86	14,78	120,15	139,08
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
Итого за Завтрак 1-3		350	13,49	14,92	50,73	328,58	
2 Завтрак 1-3							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с крупой	150	1,81	3,02	5,88	58,65	114,11
	Капуста тушенная	180	3,41	4,85	9,36	94,56	3,14
	Биточки из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	110,1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3		560	16,53	16,25	54,66	404,46	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	460,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 1-3		200	4,95	5,88	39,83	255,5	
Ужин 1-3							
	Каша ячневая	180	8,7	9,1	10,03	36,6	208
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Джем/варенье	20	0,08		21,00	5,2	86,00
	Хлеб пшеничный	20	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
Итого за Ужин 1-3		400	7,68	6,14	43,33	224,19	
Итого за день		1 610	43,15	43,29	198,65	1 255,73	

(лист 10)

Рацион: Колокольчик 1-3

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша овсяная вязкая молочная	150	5,95	7,05	24,7	187	76
	Какао с молоком	160	2,48	2,18	10,35	78	462,09
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
Итого за Завтрак 1-3		350	12,6	17,7	60,78	456,43	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0,5		9,1	38	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с клецками	150	1,56	1,62	9,48	61,2	64,06
	Голубцы ленивые(с)	110	12,1	13,64	4,4	190,3	333,03
	Огурцы соленые (порциями)	30	1,2	0,15	2,55	16,5	149,17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
Итого за Обед 1-3		470	17,31	15,71	43,51	361,78	
Полдник 1-3							
	Кефир	150	4,5	0,08	45		9,06
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
Итого за Полдник 1-3		200	8,25	4,98	76,2	207,5	
Ужин 1-3							
	Макароны отварные с сыром	180	10,64	9,21	34,38	228,6	259,01
	Икра Морковная	40	0,55	3,24	3,31	0,4	40,00
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
Итого за Ужин 1-3		400	15,46	13,74	71,66	358,67	
Итого за день		1 520	54,12	52,13	261,25	1 422,38	
Итого за период		15 390	499,55	485,99	2 158,66	14 107,24	
Среднее значение за период			35,6	34,5	154	1007,6	