

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша "Янтарная" (осенне-зимний)	200					48
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	30	2	1	15	75	186
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Сыр порциями (I вариант) (осенне-зимний)	20	21	22		289	5,17
	Какао с молоком (осенне-зимний)	200/15	4	4	20	134	193
Итого за завтрак		715	37	33	70	743	
обед	аскорбиновая кислота (осенне-зимний)	5			95	380	199
	Суп "Фантазия" (осенне-зимний)	200	6	5	9	104	187
	Мясо тушённое (осенне-зимний)	100					122
	Картофельное пюре с маслом (осенне-зимний)	100	2	4	14	102	152
	Томаты консервированные (осенне-зимний)	100	1		7	10	3,12
	Компот из кураги (осенне-зимний)	200	1		25	106	74
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
Итого за обед		712	10	9	150	705	
полдник	сок фруктовый (осенне-зимний)	200	1		23	94	140,04
	яблоко свежее (осенне-зимний)	100			10	47	168
	Булочка "Веснушка" (осенне-зимний)	50	5	4	30	177	159
	Итого за полдник	350	6	4	63	318	
Итого за день		1 777	53	46	283	1766	

(лист 2)

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая (осенне-зимний)	200	6	10	35	260	41
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	26	2	1	13	65	186
	Омлет натуральный (осенне-зимний)	80	15	16	10	201	47
	Напиток из шиповника (осенне-зимний)	200	1		25	117	69
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
Итого за завтрак		756	34	33	118	888	
обед	Щи из свежей капусты с тушённым консервированным мясом (осенне-зимний)	250	6	11	11	106	19
	Плов из птицы (осенне-зимний)	200	22	24	36	448	103
	Свекла отварная с солёными огурцами (осенне-зимний)	75	1	6	5	78	132
	Компот из кураги (осенне-зимний)	200	1		25	106	74
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	90	10	1	62	296	467
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
Итого за обед		872	42	42	164	1144	
полдник	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	апельсин (осенне-зимний)	150	1		12	65	160
	пряники (осенне-зимний)	40	3	4	30	162	164
Итого за полдник		390	10	10	51	347	
Итого за день		2 018	86	85	333	2379	

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожная со сметаной или повидлом	150	28	24	25	433	54
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	30	2	1	15	75	186
	масло сливочное 72,5% (осенне-зимний)	10		7		66	78,01
	Чай с лимоном (осенне-зимний)	200/7			15	62	84
	яблоко свежее (осенне-зимний)	100			10	47	168
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Итого за завтрак	747	40	38	100	928	
обед	Суп картофельный с клецками (осенне-зимний)	250/30	12	12	31	275	25
	Котлета из говядины "Здоровье" (осенне-зимний)	100	15	12	8	204	110
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (осенне-зимний)	150	6	7	39	241	93
	Огурец свежий (осенне-зимний)	100	1			11	141
	Помидор свежий (осенне-зимний)	50					8,13
	Кисель из кураги (осенне-зимний)	200			10	116	79
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	100	11	1	69	329	467
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
Итого за обед	1 037	47	32	182	1286		
полдник	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Шарлотка с яблоком заливная (осенне-зимний)	70	3	3	27	146	155
	Итого за полдник	270	9	9	36	266	
Итого за день	2 054	96	79	318	2480		

(лист 4)

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный рисовый (осенне-зимний)	250	5	11	22	211	29
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	25	2	1	13	63	186
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Сыр порциями (I вариант) (осенне-зимний)	20	21	22		289	5,17
	Какао с молоком(1 вариант) (осенне-зимний)	200	4	4	25	148	64
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Итого за завтрак	745	42	44	95	956	
обед	Рассольник "Домашний" (осенне-зимний)	250/10	7	10	15	180	35
	Рыба жаренная (осенне-зимний)	75	14	9	4	147	61
	Картофель отварной с пассерованным луком (осенне-зимний)	200	4	18	25	273	149
	Морковь с огурцами и зелёным горошком (осенне-зимний)	75	1	5	4	62	131
	Компот из яблок и апельсин (осенне-зимний)	200			26	111	66
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	110	12	1	76	362	467
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	Итого за обед	977	40	43	175	1245	
	полдник						
биойгурт (осенне-зимний)		200	6	10	14	154	301

банан (осенне-зимний)	200	3	1	42	192	162
Пряники шоколадные (осенне-зимний)	30			8	62	181
Итого за полдник	430	9	11	64	408	
Итого за день	2 152	91	98	334	2609	

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка творожная со сметаной или повидлом (осенне-зимний)	150	28	24	25	433	54
	яйцо варенное (осенне-зимний)	1				2	42
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	30	1		15	64	466
	масло сливочное 72,5% (осенне-зимний)	10		7		66	78,01
	Чай с молоком (осенне-зимний)	200	4	5	17	130	85
	молоко кипяченое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Яблоко печеное без сахара (осенне-зимний)	150	1	1	15	71	172
Итого за завтрак		791	44	43	107	1011	
обед							
	Свекольник с мясными консервами (осенне-зимний)	250/10	6	11	15	125	28
	Печень по-строгановски (осенне-зимний)	110	19	16	2	232	127
	Картофельное пюре с маслом (осенне-зимний)	200	4	9	29	204	152
	Помидор свежий (осенне-зимний)	50					8,13
	Огурец свежий (осенне-зимний)	50				6	141
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	100	11	1	69	329	467
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	Напиток цитрусовый (осенне-зимний)	200			17	71	76
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
Итого за обед		1 027	42	37	157	1077	
полдник							
	Ряженка 4% (осенне-зимний)	180	4	7	5	149	304
	Пирог морковный "Сладёна" (осенне-зимний)	100	3	15	39	219	176
Итого за полдник		280	7	22	44	368	
Итого за день		2 098	93	102	308	2456	

(лист 6)

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом (осенне-зимний)	210	7	13	30	256	44
	Батон нарезной (осенне-зимний)	40	3		21	100	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	30	2	1	15	75	186
	Сыр порциями (I вариант) (осенне-зимний)	20	21	22		289	5,17
	Напиток "Росинка" чайный (осенне-зимний)	200	1		15	60	87
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
Итого за завтрак		700	40	42	90	900	
обед							
	аскорбиновая кислота (осенне-зимний)	5			95	380	199
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне (осенне-зимний)	200	9	7	17	110	169
	Котлеты , шницели, биточки (осенне-зимний)	80	13	13	8	199	113
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (осенне-зимний)	150	6	7	39	241	93
	Морковь с огурцами и зелёным горошком (осенне-зимний)	100	2	6	5	82	131
	Напиток из шиповника (осенне-зимний)	200	1		25	117	69
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	50	5	1	34	165	467

Итого за обед		840	38	34	248	1401	
полдник							
	яблоко свежее (осенне-зимний)	100			10	47	168
	сок фруктовый (осенне-зимний)	200	1		23	94	140,04
	булочка "Молочная" (осенне-зимний)	70	9	8	38	256	157
Итого за полдник		370	10	8	71	397	
Итого за день		1 910	88	84	409	2698	

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшѐнная молочная жидкая (осенне-зимний)	210	8	5	42	240	38
	Кофейный напиток с молоком (осенне-зимний)	200/10	3	3	15	100	211
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	30	2		15	75	466,03
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	масло сливочное 72,5% (осенне-зимний)	10		7		66	78,01
	молоко кипячѐнное (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
Итого за завтрак		710	23	21	107	726	
обед							
	аскорбиновая кислота (осенне-зимний)	5			95	380	199
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (осенне-зимний)	200	7	5	13	126	20
	Картофельное пюре с маслом (осенне-зимний)	200	4	9	29	204	152
	Суфле из кур (осенне-зимний)	100	35	31	12	450	104
	Икра свекольная (осенне-зимний)	75	1	6	7	77	70
	Кисель из кураги (осенне-зимний)	200			10	116	79
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	60	6	1	41	197	467
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	60	3		30	128	466
	соль йодированная (осенне-зимний)	5					165
Итого за обед		905	56	52	237	1678	
полдник							
	апельсин (осенне-зимний)	200	2		16	86	160
	молоко кипячѐнное (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
	Печенье молочное "САДКО" (осенне-зимний)	25	3	1	19	94	170
Итого за полдник		425	11	7	44	300	
Итого за день		2 040	90	80	388	2704	

(лист 8)

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	25	2		13	63	466,03
	яйцо варённое (осенне-зимний)	40	5	5		63	42
	Запеканка творожная со сметаной или повидлом (осенне-зимний)	150	28	24	25	433	54
	яблоко свежее (осенне-зимний)	100			10	47	168
	Чай с молоком (осенне-зимний)	200	4	5	17	130	85
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
Итого за завтрак		765	49	40	100	981	
обед							
	аскорбиновая кислота (осенне-зимний)	5			95	380	199
	Суп "Фантазия" (осенне-зимний)	250	8	7	11	131	187
	Капуста , тушённая (осенне-зимний)	200	4	9	19	181	135
	Запеканка из печени с крупой (осенне-зимний)	100	21	16	10	265	203
	Кукуруза консервированная, бланшированная (осенне-зимний)	40	1		4	21	140
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	60	6	1	41	197	467
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	35	2		17	75	466
	Напиток цитрусовый (осенне-зимний)	200			17	71	76
	соль йодированная (осенне-зимний)	5					165
Итого за обед		895	42	33	214	1321	
полдник							
	Ряженка 4% (осенне-зимний)	180	4	7	5	149	304
	Пряники шоколадные (осенне-зимний)	40	1		11	83	181
Итого за полдник		220	5	7	16	232	

Итого за день	1 880	96	80	330	2534	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Омлет натуральный (осенне-зимний)	130	24	25	16	327	47
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	25	2		13	63	466,03
	Молоко кипяченое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	370
	Какао с молоком (осенне-зимний)	200/15	4	4	20	134	193
	Сыр порциями (I вариант) (осенне-зимний)	20	21	22		289	5,17
	банан (осенне-зимний)	200	3	1	42	192	162
Итого за завтрак		840	64	58	126	1250	
обед							
	Суп картофельный с макаронами изделиями (осенне-зимний)	250	7	10	25	156	188
	Сиченики из кур (осенне-зимний)	100	18	16	12	261	107
	Картофель отварной в молоке	200	4	6	26	169	148
	Томаты консервированные (осенне-зимний)	75			5	8	3,12
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	70	7	1	48	230	467
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	50	2		25	107	466
	Компот из смеси сухофруктов (осенне-зимний)	200			27	110	67
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
	специи(зелень) (осенне-зимний)	2				3	166
Итого за обед		952	38	33	168	1044	
полдник							
	Зефир (осенне-зимний)	30			23	90	205
	"Снежок" молочнокислый напиток (осенне-зимний)	180	9	3	6	92	302
Итого за полдник		210	9	3	29	182	
Итого за день		2 002	111	94	323	2476	

(лист 10)

Рацион: С 7-10 (Вихоревка)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сырники из творога со сметаной (осенне-зимний)	150	36	28	31	527	53
	Батон нарезной (осенне-зимний)	50	4		26	125	2
	Батон Соколовский (осенне-зимний)	25	2		13	63	466,03
	масло сливочное 72,5% (осенне-зимний)	10		7		66	78,01
	Чай с лимоном (осенне-зимний)	200/7			15	62	84
	молоко кипячённое (осенне-зимний)	200	6	6	9	120	371
Итого за завтрак		642	48	41	94	963	
обед							
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне (осенне-зимний)	200	9	7	17	110	169
	Печень по-строгановски (осенне-зимний)	130	22	19	3	275	127
	Картофельное пюре (осенне-зимний)	200	4	8	30	199	177
	Огурцы консервированные (осенне-зимний)	50			1	7	180
	Хлеб "Дарницкий" (осенне-зимний)	40	2		20	86	466
	Хлеб пшеничный (I вариант) (осенне-зимний)	55	6	1	38	181	467
	Напиток из шиповника (осенне-зимний)	200	1		25	117	69
	соль иодированная (осенне-зимний)	5					165
Итого за обед		880	44	35	134	975	
полдник							
	яблоко свежее (осенне-зимний)	100			10	47	168
	Ряженка 4% (осенне-зимний)	180	4	7	5	149	304
	Бутерброд с морковью и сыром горячий (осенне-зимний)	50	2	3	10	77	215
Итого за полдник		330	6	10	25	273	
Итого за день		1 852	98	86	253	2211	