

МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200.00	5.36	7.18	23.72	197.56	7.н124с-4	13.78%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	7.10%
	Батон с джемом	60.00	1.9	5.4	13.4	88.1	7.035/8	6.15%
	итого за прием	440.00	10.11	15.55	50.78	387.46		27.03%
Второй завтрак	Йогурт питьевой	200.00	5.18	6.38	21.76	165.70	7.023-3	11.56%
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50.00	0.56	3.40	6.40	53.90	7.20/1/1	3.76%
	Щи вегитарианские со сметаной	200.00	162.00	4.38	7.66	79.29	7.145	5.53%
	Котлета мясная	70.00	13.70	11.60	10.60	187.50	7.н163/7	13.08%
	Картофель отварной	150.00	2.28	2.6	19.9	119.2	7.63с	8.32%
	Суфле из печени с рисом	80.00	0.11	0.99	0.21	133.40	7.н089	9.31%
	Напиток "Валитек"	200.00	0.00	0.00	0.38	1.60	7.343/1	0.11%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	5.27%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	3.13%
	итого за прием	810.00	182.81	23.63	72.01	695.29		48.51%
Уплотнен ный полдник	Суп молочный с лапшой	180.00	2.97	3.43	11.20	95.70	7.21/2/2	6.68%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.354/3	3.09%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	3.13%
	итого за прием	400.00	4.41	3.59	32.41	184.85		12.90%
	итого за день	1,850.00	202.51	49.15	176.96	1,433.30		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200.00	5.23	7.00	22.15	178.14	7.080	11.91%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10	8.39%
	Батон20/ масло5/сыр9	34.00	3.1	5.5	10.6	101.6	7.н189-3	6.79%
	итого за прием	414.00	11.83	16.10	49.55	405.24		27.08%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	4.20	4.20	12.40	47.50		3.17%
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и раст. маслом	60.00	1.03	4.08	8.10	57.90	7.4/1/1	3.87%
	Свекольник с мясом и сметаной	200.00	1.76	4.58	14.04	106.6	7.5/2	7.12%
	Плов из филе индейки	230.00	22.60	12.30	38.50	375.70	7.162-и	25.11%
	Компот из яблок и кураги	180.00	19.50	0.00	12.79	52.77	7.1/10	3.53%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	5.05%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	3.00%
	итого за прием	730.00	49.05	21.62	100.29	713.37		47.68%
Уплотненн ый полдник	Рагу из овощей	150.00	2.80	5.43	14.80	126.30	7.362-1	8.44%
	Сдоба обыкновенная	60.00	3.18	2.34	19.40	112.80	7.150/2	7.54%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.95	0.20	12.84	46.80	7.050	3.13%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.022/2	2.96%
	итого за прием	430.00	7.97	7.97	58.64	330.20		22.07%
	итого за день	1,774.00	73.05	49.89	220.88	1,496.31		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200.00	3.9	13.46	20.86	150.7	7.8/4	9.37%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	6.33%
	Батон с маслом сливочным	52.00	1.9	5.4	13.4	88.1	7.035-1	5.48%
	итого за прием	432.00	8.65	21.83	47.92	340.60		21.18%
Второй завтрак	Банан	120.00	1.26	0.08	18.30	74.70	7.183	4.65%
Обед	Салат из морови и яблок с растительным маслом	60.00	0.55	3.13	7.90	56.60	7.289	3.52%
	Рассольник"Ленинградский" со сметаной	200.00	1.94	3	14.02	95.8	7.165-1	5.96%
	Картофельное пюре	130.00	2.56	4.11	15.90	119.68	7.64-1/1	7.44%
	Биточки рыбные	80.00	15.00	6.10	7.20	156.80	7.н355-1	9.75%
	Напиток из смородины/клюквы/брусники	200.00	0.02	0.02	15.70	61.26	7.15/14/1	3.81%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.70%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.79%
	итого за прием	730.00	24.23	17.02	87.58	610.54		37.97%
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	150.00	19.20	25.20	13.90	328.00	7.н039-1	20.40%
	Пряник	30.00	1.40	0.84	23.30	111.90	7.209-1	6.96%
	Джем/сгущёное молоко	20.00	0.08	0.00	13.90	53.00	7.1/1/7	3.30%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.022/2	2.76%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.79%
	итого за прием	420.00	22.12	26.20	72.31	582.05		36.20%
	итого за день	1,702.00	56.26	65.13	226.11	1,607.89		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная ассорти(пшено,греча) со сливочным маслом	200.00	5.8	5.6	27.6	196.4	7.186/1	12.21%
	Кофейный напиток на молоке	200.00	2.80	2.82	14.14	104.50	7.13/10	6.49%
	Батон20/ масло5/сыр9	34.00	3.1	5.5	10.6	101.6	7.н189-3	6.31%
	итого за прием	434.00	11.70	13.92	52.34	402.50	0.00	25.02%
Второй завтрак	Снежок	200.00	5.20	6.40	21.80	166.00	7.356	10.32%
Обед	Салат из отварного картофеля,кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	0.60	0.62	2.31	4.23	39.00	7.27/1	2.42%
	Суп -лапша с мясом куры со сметаной	200.00	7.44	3.92	11.20	117.68	7.47с	7.31%
	Бигус с мясом куры	230.00	1.41	13.7	12.8	255.4	7.350	15.87%
	Напиток из шиповника	200.00	0.32	0.00	18.18	75.16	7.15/10	4.67%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.70%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.79%
	итого за прием	690.60	13.95	20.59	73.27	607.64		37.77%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150.00	13.4	15.7	3.2	231.8	7.038	14.41%
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	11.80	49.20	7.354/5	3.06%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.95	0.20	12.84	46.80	7.050	2.91%
	Вафля	0.25	0.96	0.84	24.20	105.00	7.221/2	6.53%
	итого за прием	370.25	16.31	16.74	52.04	432.80		26.90%
	итого за день	1,694.85	47.16	57.65	199.45	1,608.94		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200.00	4.56	5.98	33	168.6	7.н043	10.70%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	6.46%
	Батон с маслом сливочным	52.00	1.9	5.4	13.4	88.1	7.035-1	5.59%
	итого за прием	432.00	9.31	14.35	60.06	358.50		22.76%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		5.42%
Обед	Салат из морсей капусты и моркови с яйцом с раст.маслом	50.00	1.12	7.60	3.46	84.50	7.19/1/1	5.36%
	Суп картофельный со сметаной	200.00	1.34	2.52	10.18	72.58	7.12/2	4.61%
	Макаронные изделия отварные с овощами	150.00	4.23	3.30	29.22	173.10	7.н151	10.99%
	Котлета мясная	70.00	13.70	11.60	10.60	187.50	7.н163/7	11.90%
	Компот из чернослива и изюма	200.00	0.34	0.00	23.40	96.38	7.5/10	6.12%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.80%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.85%
	итого за прием	730.00	24.89	25.68	103.72	734.46		46.62%
	Уплотнен ный полдник	Суп молочный с крупой	180.00	3.13	4.00	11.60	103.90	7.21/2/2
Ватрушка с повидлом		70.00	5.20	4.20	38.40	204.00	7.150/2	12.95%
Чай с лимоном		200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.022/2	2.81%
Хлеб пшеничный		20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.85%
итого за прием		470.00	9.77	8.36	71.21	397.05		25.20%
	итого за день	1,832.00	44.77	49.19	254.59	1,575.37		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200.00	4.82	7.00	20.96	183.80	7.11/4	10.13%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	6.91%
	Батон с маслом сливочным	52.00	1.9	5.4	13.4	88.1	7.035-1	4.85%
	итого за прием	432.00	10.22	16.00	51.16	397.40		21.89%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	4.20	4.20	12.40	47.50		2.62%
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50.00	0.56	3.40	6.40	53.90	7.20/1/1	2.97%
	Суп овощной на мясом бульоне со сметаной	200.00	1.30	3.04	6.80	61.90	7.043с	3.41%
	Азу	230.00	24.80	23.40	23.30	396.30	7.н152	21.83%
	Компот из сухофруктов	200.00	0.90	0.00	32.90	129.60	7.3/10/1	7.14%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.16%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.47%
	итого за прием	740.00	31.72	30.50	96.26	762.10		41.99%
Уплотнен ный полдник	Запеканка творожная	150.00	19.20	25.20	13.90	328.00	7.н039-1	18.07%
	Печенье	20.00	3.12	1.56	23.00	137.00	7.308/6	7.55%
	Молоко сгущёное	15.00	1.10	1.30	8.50	49.10	7.004	2.71%
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	11.80	49.20	7.354/5	2.71%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.47%
	итого за прием	405.00	24.82	28.22	66.81	608.15		33.50%
	итого за день	1,777.00	70.96	78.92	226.63	1,815.15		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200.00	3.9	13.46	20.86	150.7	7.8/4	11.55%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	7.80%
	Батон с маслом сливочным	52.00	1.90	5.40	13.40	88.10	7.035-1	6.75%
	итого за прием	432.00	8.65	21.83	47.92	340.60		26.11%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	4.20	4.20	12.40	47.50	7.023-3	3.64%
Обед	Салат овощной с зелёным горошком	0.60	1.11	2.25	5.76	43.30	7.013	3.32%
	Суп рыбный с крупой	200.00	8.40	2.84	17.30	135.40	7.423	10.38%
	Капуста тушёная со сметаной	150.00	2.25	4.50	11.52	86.70	7.2/133	6.65%
	Бифштекс рубленный паровой(индейка)	70.00	10.02	4.77	16.69	157.42	7.13/8/1	12.07%
	Напиток из смородины/клюквы/брусники	200.00	0.02	0.02	15.70	61.26	7.15/14/1	4.70%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	5.79%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	3.44%
	итого за прием	680.60	25.96	15.04	93.83	604.48		46.33%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150.00	4.72	4.24	21.40	223.00	7.43-2/4	17.09%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.11/10	3.40%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	3.44%
	итого за прием	370.00	6.16	4.40	42.61	312.15		23.92%
	итого за день	1,682.60	44.97	45.47	196.76	1,304.73		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в кКал, %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200.00	5.36	7.18	23.72	197.56	7.н124с	10.82%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	6.87%
	Батон20/ масло5/сыр9	34.00	3.1	5.5	10.6	101.6	7.н189-3	5.56%
	итого за прием	414.00	11.96	16.28	51.12	424.66		23.25%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		4.67%
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст.маслом	50.00	0.85	2.05	4.57	35.70	7.055	1.95%
	Борщ вегитарианский со сметаной	200.00	1.42	4.06	8.72	78.60	7.136	4.30%
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	150.00	1.35	3.28	7.18	64.90	7.068	3.55%
	Биточки рыбные	70.00	15.00	6.10	7.20	156.80	7.н355-1	8.59%
	Суфле рыбное	80.00	18.30	6.90	2.20	152.00	7.61p/1	8.32%
	Картофельное пюре	130.00	2.56	4.11	15.90	119.68	7.64-1/1	6.55%
	Компот из яблок и кураги	180.00	19.50	0.00	12.79	52.77	7.1/10	2.89%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.14%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.46%
итого за прием	920.00	63.14	27.16	85.42	780.85		42.76%	
Уплотнен ный полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	150.00	9.66	4.50	24.20	186.40	7.362-1	10.21%
	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	11.80	49.20	7.354/3	2.69%
	Ватрушка с творогом	65.00	8.20	10.00	26.90	254.90	4.5/12	13.96%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.46%
	итого за прием	435.00	19.26	14.66	72.51	535.35		29.31%
	итого за день	1,969.00	95.16	58.90	228.65	1,826.22		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	доля приема пищи в кКал. %
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180.00	4.1	5.38	18.9	151.7	7.н043/1	8.68%
	Какао с молоком	180.00	2.85	2.97	13.66	101.80	7.14/10/1	5.83%
	Батон с маслом сливочным	52.00	1.9	5.4	13.4	88.1	7.035-1	5.04%
	итого за прием	412.00	8.85	13.75	45.96	341.60	7.435	19.55%
Второй завтрак	Снежок/Йогурт	200.00	5.20	6.40	21.80	166.00	7.356	9.50%
Обед	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репчатым луком сол.огурцом с раст. маслом	50.00	0.71	4.48	5.48	69.90	7.29/1/1	4.00%
	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	200.00	7.6	4.12	9.96	113.74	7.н106-3	6.51%
	Макаронные изделия отварные с овощами	150.00	4.23	3.30	29.22	173.10	7.н151	9.91%
	Гуляш из кури	0.80	1.60	3.20	31.20	77.40	7.190-1	4.43%
	Биточки из мяса кур	80.00	1.41	13.70	12.80	255.40	7.н019	14.62%
	Кисель "Валитек"	200.00	0.02	0.00	0.36	1.60	7.343/2	0.09%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.32%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.57%
	итого за прием	740.80	19.73	29.46	115.88	811.54		46.46%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140.00	11.7	16.41	3.76	233.6	7.н038/5	13.37%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.11/10	2.54%
	Вафля	25.00	0.96	0.84	24.20	105.00	7.015/1	6.01%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.57%
	итого за прием	385.00	14.10	17.41	49.17	427.75		24.49%
	итого за день	1,737.80	47.88	67.02	232.81	1,746.89		100.00%
								100.00%
								100.00%

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры	Доля приема пищи в
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200.00	4.60	6.62	21.28	176.00	7.н066	11.09%
	Кофейный напиток на молоке	180.00	3.50	3.60	16.80	125.50	7.13/10/1	7.91%
	Батон20/ масло5/сыр9	34.00	3.1	5.5	10.6	101.6	7.н189-3	6.40%
	итого за прием	414.00	11.20	15.72	48.68	403.10		25.39%
Второй завтрак	Сок/Фрукты в ассортименте	200.00	0.80	0.80	19.60	85.36		5.38%
Обед	Салат из морови и яблок с растительным маслом	60.00	0.55	3.13	7.90	56.60	7.289	3.57%
	Суп гороховый со сметаной	200.00	8.46	9.30	13.70	182.00	7.н086-1	11.47%
	Гуляш из мяса свинины	80.00	1.14	2.31	3.15	85.40	7.н163/7	5.38%
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130.00	6.40	6.40	39.80	234.70	7.44/3/3	14.78%
	Компот из чернослива	200.00	0.26	0.00	21.70	89.68	7.028	5.65%
	Хлеб ржаной	40.00	2.76	0.50	17.25	75.55	7.003	4.76%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.40	0.16	9.61	44.85	7.050	2.83%
	итого за прием	730.00	20.97	21.80	113.11	768.78		48.43%
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150.00	2.80	5.43	14.80	126.30	7.362-1	7.96%
	Сдоба обыкновенная	60.00	3.18	2.34	19.40	112.80	7.150/2	7.11%
	Хлеб пшеничный	20.00	1.95	0.20	12.84	46.80	7.050	2.95%
	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.00	11.60	44.30	7.11/10	2.79%
	итого за прием	430.00	7.97	7.97	58.64	330.20		20.80%
	итого за день	1,774.00	40.94	46.29	240.03	1,587.44		100.00%
								100.00%
								100.00%