Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктового набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1	Молочный суп с макаронными изделиями	7.88	200	3.4	3.81	16.56	114.2	120
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	**38.74**	**600**	**17.64**	**20.22**	**92.33**	**620**	**-**
Обед 1	Салат из свеклы отварной	5.77	100	1.6	6.0	11.0	104	52
	Суп с крупой (пшеничной) и томатом	2.51	200	2.5	4.12	15.92	110.8	116
	Печень (говяжья) по-строгановски г	25.88	100 (50/50)	13.6	10.5	3.8	164	255/332
	Макаронные изделия отварные с маслом	12.07	185 (175/10*)	6.31	8.38	42.71	271.88	203
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-

	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.00)	**53.35**	**825**	**27.03**	**29.33**	**122.05**	**859.88**	**-**
Полдник 1	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка «Веснушка»	3.11	50	3.8	3.1	28.2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**22.48**	**350**	**10.0**	**9.7**	**50.7**	**330**	**-**
Итого за 1 день	58.39+65.00+22.75=146.14	**114.57**	**1775**	**54.67**	**59.25**	**265.08**	**1809.88**	
Завтрак 2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	16.58	210 (200/10)	9.2	12.4	45.1	329	173
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**43.41**	**590**	**17.35**	**17.59**	**90.23**	**588.36**	**-**
Обед 2	Икра кабачковая	13.24	100	1.4	4.8	8.5	83	73

	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	5.16	250	5.18	5.35	23.6	163.25	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	28.04	80 (75/5)	17.52	15.05	1.33	210.75	288
	Картофель отварной	12.62	175	3.5	4	25.02	165.55	310
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(65.00)	**65.92**	**840**	**29.95**	**29.59**	**114.89**	**861.11**	**-**
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Сдоба обыкновенная	3.58	50	4	2.6	27.1	148	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**22.69**	**350**	**10.2**	**9.2**	**49.6**	**322**	**-**
Итого за 2 день	58.39+65.00+22.75=146.14	**132.02**	**1780**	**57.5**	**56.38**	**254.72**	**1771.47**	
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес»)	7.76	200	4.06	4.46	14.74	115.4	121
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14

	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	7.44	180	3.38	2.88	24.06	135.72	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	**37.79**	**580**	**17.92**	**20.55**	**87.83**	**606.12**	**-**
Обед 3	Винегрет овощной	9.06	100	1.4	2.6	8.6	63	67
	Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей)	9.46	200	5.5	4.26	20.86	143.8	102
	Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом)	31.02	105 (100/5)	15.55	15.5	7.95	232.5	235*
	Каша рассыпчатая (из пшена с маслом)	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из смеси сухофруктов	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349
Итого За обед	(65.00)	**63.22**	**800**	**31.28**	**32.95**	**117.61**	**890.46**	**-**
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка российская	3.18	60	4.3	5.1	36.4	209	430/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338

Итого за полдник	(22.75)	**22.29**	**360**	**10.5**	**11.7**	**58.9**	**383**	**-**
Итого за 3 день	58.39+65.00+22.75=146.14	**123.3**	**1740**	**59.7**	**65.2**	**264.34**	**1879.58**	
Завтрак 4	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	13.69	210 (200/10)	6.1	12.1	35	273	175
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**47.56**	**575**	**17.91**	**20.49**	**91.87**	**623.16**	**-**
Обед 4	Икра морковная	8.28	75	1.58	5.1	10.35	93.75	75
	Суп-лапша домашняя	2.16	250	2.58	5.55	13.4	113.75	113/114
	Щницель натуральный рубленный (из говядины с маслом)	36.06	105 (100/5)	17.18	16.63	10.17	259.5	267*
	Картофель в молоке	11.1	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354

Итого за обед	(65.00)	**65.37**	**820**	**28.19**	**31.66**	**114.99**	**857.75**	**-**
Полдник 4	Кефир (2.5 %)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Булочка «Осенняя»	3.02	60	4.2	6.3	32.7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**21.29**	**360**	**10.4**	**11.3**	**53.3**	**366**	**-**
Итого за 4 день	58.39+65.00+22.75=146.14	**134.22**	**1755**	**56.5**	**63.45**	**260.16**	**1846.91**	
Завтрак 5	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	12.57	190 (180/10)	7.75	11.08	42.4	300	173
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого За завтрак	(58.39)	**46.21**	**550**	**19.28**	**19.41**	**96.83**	**638.8**	**-**
Обед 5	Салат из свежих огурцов	8.49	100	0.8	6	3.4	71	20
	Суп с крупой (овсяной)	4.72	250	2.88	6.33	18.75	143.5	115
	Курица, тушенная в соусе (сметанном)	20.64	100 (50/50)	13.3	17.1	3.4	221	290/330

	Макаронные изделия отварные	6.22	180	6.48	0.72	43.92	208.8	202
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Компот из яблок сушеных	2.25	180	0.34	0	28.26	114.41	348
Итого за обед	(65,0)	**45.47**	**860**	**27.58**	**30.56**	**122.76**	**875.71**	-
Полдник 5	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Ватрушка (с творогом)	5.72	36	4.2	5.2	13.1	116	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за полдник	(22.75)	**23.39**	**336**	**11.5**	**10.2**	**44.7**	**326**	-
Итого за 5 день	58.39+65.00+22.75=146.14	**115.07**	**1746**	**58.36**	**60.17**	**264.29**	**1840.51**	
	Среднее значение в день за 5 дней	**123.84**	**1759.2**	**57.35**	**60.89**	**261.72**	**1829.67**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание. 235 Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267* Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.*