

Примерное десятидневное меню: Сад Осень-весна

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	200	7,475	9,799	24,099	216,4	185//2012
	2. Печенье	30	3	3,92	29,76	166,8	бн/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	430	15,155	17,797	69,728	503	
2й Завтрак	1 Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Салат из свеклы	60	1,103	7,067	6,468	93,8	33/2012
	2. Суп картофельный с пшенной крупой на рыбном бульоне	200	12,514	5,378	16,488	161,872	76/2012
	3. Котлеты мясные из говядины и свинины	70	13,334	15,436	8,476	230,522	282/2012
	4. Соус сметанный	50	0,853	1,711	4,136	35,805	371/2008
	5. Макароны отварные	150	5,225	4,675	34,89	205,9	204/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б/н 2008
	7. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	780	36,107	34,815	101,625	870,436	
Полдник	1. Драчена (омлет со сметаной)	140	8,875	12,158	6,491	171,451	216//2012
	2. Булочка "Домашняя"	90	10,6	11,464	54,115	364,851	469/2012
	3. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	1 раз в месяц: Сельдь солёная порционная, пюре картофельное, батон нарезной обогащенный, чай с						2012г.
	Итого за полдник:	430	19,475	23,622	67,593	564,232	
Итого за день:			71,089	76,586	247,569	1973,571	
День 2							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200	7,14	7,522	29,038	131,345	185//2012
	2. Яйца вареные	20	1,912	1,731	0,105	23,636	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,517	18,254	65,334	413,382	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Суп картофельный с яичными хлопьями и говядиной	200	8,509	7,006	17,218	162,616	103//2008
	2. Суфле из рыбы	80	18,463	12,679	8,373	222,384	21
	3. Капуста тушеная	130	3,322	9,352	14,346	157,378	132/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б/н 2008
	5. Кисель из черной смородины	200	0,117	0,022	16,934	66,822	378//2012
	Итого за обед:	660	33,46	29,608	77,921	710,699	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	130	20,062	16,57	15,547	296,454	238/2012
	2. Соус яблочный	50	0,054	0,053	7,423	29,891	362/2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	5. Йогурт или ряженка	180	4,889	4,365	14,841	150,156	
Итого за полдник:	475	28,597	22,465	68,575	626,255		
Итого за день:			79,074	70,427	221,931	1796,336	
День 3							
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	7,258	8,392	30,431	227,011	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Какао с молоком	200	5,346	4,653	16,549	130,067	397/2012
	Итого за завтрак:	456	18,248	21,294	69,16	545,759	
2й Завтрак	1 Свежие фрукты	80	1,425	0,475	19,95	91,2	б/н 2008
	Итого за 2й завтрак:	80	1,425	0,475	19,95	91,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,853	3,225	16,045	102,736	15
	2. Плов из птицы (цыплята-	200	15,704	22,295	35,211	404,527	35
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	4. Компот из изюма (вит. С)	200	0,318	0	21,523	85,718	376/2012
	Итого за обед:	650	21,924	26,069	93,828	694,481	
Полдник	1. Омлет с овощами (капуста и	85	8,072	11,09	2,877	143,943	220
	2. Бутерброд с яблочным повидлом	60	3,339	1,125	38,302	175,725	2/2012
	3. Чай с лимоном	200	0,054	0,06	10,096	41,361	393//2012
	Итого за полдник:	345	11,465	12,275	51,275	361,029	
Итого за день:			53,062	60,113	234,213	1692,469	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,574	7,647	28,419	213,383	185//2012
	2. Яйца вареные	20	1,912	1,731	0,105	23,636	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,951	18,379	64,715	495,421	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Салат из отварной моркови с маслом растительным	60	1,04	6,074	5,52	81,94	
	2. Борщ с капустой и картофелем	200	7,281	7,15	15,967	157,327	57/2012
	3. Печень говяжья тушеная в сметанном соусе	90	14,159	10,24	8,725	184,874	103/2007
	4. Картофель отварной	150	2,425	4,605	19,6	124,76	333/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Кисель из черной смородины	200	0,117	0,022	16,934	66,822	378//2012
	Итого за обед:	750	28,073	28,641	87,795	717,223	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	100	18,672	13,902	14,76	261,375	240
	2. Соус молочный сладкий	50	1,935	4,605	8,761	84,62	351//2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	5. Ряженка или йогурт	180	5,063	4,365	7,333	94,284	401/2012
	Итого за полдник:	445	29,262	24,349	61,618	590,033	
Итого за день:			74,786	71,468	224,229	1848,677	
День 5							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	8,28	8,29	30,182	231,02	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	456	18,603	20,617	68,231	539,5	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Гренки из пшеничного хлеба	10	2,52	0,875	17,22	88,55	73/2008
	2. Суп картофельный с бобовыми (горох /фасоль) и свининой	200	7,396	4,835	19,332	151,767	99/2008
	3. Жаркое по-домашнему	220	13,924	17,116	22,429	299,404	276//2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	5. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	680	26,919	23,376	90,148	682,258	
Полдник	1. Пирожки печёные с капустой или пирожки с картофелем	140	12,993	14,684	69,843	463,803	151/2008
	2. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:	340	12,993	14,684	76,829	491,733	
Итого за день:			58,867	59,029	243,832	1749,395	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша манная молочная	200	7,258	8,392	30,431	227,011	185/2012
	2. Печенье	30	3	3,92	29,76	166,8	бн/2008
	3. Какао с молоком	200	5,346	4,653	16,549	130,067	397/2012
	Итого за завтрак:	430	15,604	16,965	76,74	523,878	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерге-	№

		блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	тическая	Рецептуры
Обед	1. Салат из свеклы	60	1,103	7,067	6,468	93,8	33/2012
	2. Рассольник ленинградский рыбный	200	11,917	2,511	16,504	133,874	80//2012
	3. Тефтели мясные (с рисом)	80	12,818	18,828	10,079	264,62	287/2012
	4. Соус сметанный	50	0,853	1,711	4,136	35,805	371/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:	640	29,769	30,666	68,354	670,635	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	200	9,637	9,637	38,375	284	206
	2. Бутерброд с повидлом	60	3,339	1,125	38,302	175,725	2/2012
	3. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:	460	12,976	10,762	83,663	487,655	
Итого за день:			58,701	58,745	237,381	1718,073	
День 7							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200	7,14	7,522	29,038	131,345	185//2012
	2. Яйца вареные	20	1,912	1,731	0,105	23,636	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,517	18,254	65,334	413,382	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	1. Борщ- свекольник с говядиной	200	6,79	11,588	14,635	191,512	58/2012
	2. Пудинг рыбный запеченный	70	19,068	9,337	13,102	213,704	269/2012
	3. Сложный гарнир (картофельное пюре и тушеная капуста)	70/70	6,299	12,653	27,49	248,112	132/321/2012
	4. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	5. Кисель из черной смородины	200	0,117	0,022	16,934	66,822	378//2012
	Итого за обед:	660	35,324	34,15	93,211	821,649	
Полдник	1. Салат из моркови	60	0,897	0,069	9,701	43,901	41/2012
	2. Запеканка из творога	100	20,006	14,109	10,231	252,434	237/2012
	3. Сгущенное молоко	30	2,095	2,474	16,296	93,12	б/н 2008
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	5. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	6. Ряженка или кефир	180	5,063	4,365	7,333	94,284	401/2012
	Итого за полдник:	485	31,653	22,494	74,326	633,492	
Итого за день:			83,994	74,997	242,971	1914,524	
День 8							
Завтрак	1. Каша овсяная (геркулес)	200	7,475	9,799	24,099	216,4	185//2012
	2. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:	445	15,42	19,127	62,148	487,45	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:	75	0,352	0,352	8,624	35,904	
Обед	1. Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,094	1,928	14,898	84,628	
	2. Птица тушеная в соусе с	220	15,986	16,885	25,207	313,204	302/2012
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	4. Компот из изюма (вит. С)	200	0,318	0	21,523	85,718	376/2012
	Итого за обед:	720	21,447	19,363	82,677	585,05	
Полдник	1. Рыба запеченная по-польски	80	20,554	14,793	6,72	243,245	251//2012
	2. Рис отварной	130	2,787	2,871	29,328	154,308	165//2012
	3. Бутерброд с яблочным повидлом	60	3,339	1,125	38,302	175,725	2/2012
	4. Чай с лимоном	200	0,054	0,06	10,096	41,361	393//2012
	Итого за полдник:	470	26,734	18,849	84,446	614,639	
Итого за день:			63,953	57,691	237,895	1723,043	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	7,574	7,647	28,419	213,383	185//2012
	2. Яйца вареные	20	1,912	1,731	0,105	23,636	213//2012
	3. Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,265	5,25	22,18	151,25	1/2012
	4. Чай с молоком	200	4,2	3,75	14,011	107,151	394/2012
	Итого за завтрак:	465	16,951	18,379	64,715	495,421	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	422/2008
	Итого за 2й завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
						Страница: 3	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		

Обед	1. Салат из отварной моркови с маслом растительным	60	1,04	6,074	5,52	81,94	
	2. Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	5,137	4,969	13,843	118,886	80/2012
	3. Суфле из печени	100	17,88	11,09	13,579	227,203	2008 Речь
	4. Пюре картофельное	120	4,415	5,973	26,774	172,736	335/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	6. Кисель из яблочного повидла	200	0,126	0	30,123	117,142	383/2012
Итого за обед:		730	31,648	28,656	110,889	819,406	
Полдник	1. Пудинг из творога паровой с	110	20,564	15,895	27,394	338,207	234//2012
	2. Соус молочный сладкий	50	1,935	4,605	8,761	84,62	351//2012
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,24	1,125	22,14	113,85	бн/2008
	4. Йогурт или кефир	180	4,889	4,365	14,841	150,156	
	5. Свежие фрукты	80	0,324	0,243	7,695	34,02	/2008
	Итого за полдник:		460	30,952	26,233	80,832	720,853
Итого за день:			80,051	73,368	266,536	2081,68	
День 10							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	8,28	8,29	30,182	231,02	185/2012
	2. Бутерброд с сыром и маслом	40/11/	5,643	8,249	22,18	188,681	3/2012
	3. Кофейный напиток с молоком	200	4,68	4,078	15,869	119,799	395/2012
	Итого за завтрак:		456	18,603	20,617	68,231	539,5
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	75	0,352	0,352	8,624	35,904	бн/2008
	Итого за 2й завтрак:		75	0,352	0,352	8,624	35,904
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,882	8,81	18,211	191,728	83/2012
	2. Голубцы ленивые	150	16,287	22,087	19,137	346,229	298
	3. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,55	21,05	101,5	б//н 2008
	4. Компот из сушеных фруктов	200	0,029	0	10,117	41,037	376/2012
	Итого за обед:		600	30,248	31,447	68,516	680,494
Полдник	1. Пирожок печёный из дрожжевого теста с яблоками или сладкая выпечка	100	10,004	10,436	61,473	382,383	454
	2. Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	430/2008
	Итого за полдник:		300	10,004	10,436	68,459	410,313
Итого за день:			59,207	62,852	213,829	1666,211	
Среднее значение за период			682,784	665,278	2370,385	18163,979	