

Сводное типовое меню

Список рационов: 3-7 сад осень/зима корпус 2

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190	3	6	23	158	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	2	2	25	
обед	Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	170	15	10	21	232	21
обед	Нугылишды (Суп с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	200	4	4	22	119	5
обед	Икра свекольная	60	1	3	7	60	4
Уплотненн ый полдник	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
Уплотненн ый полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	4	36	10
Уплотненн ый полдник	Чай с сахаром	200			14	56	
Уплотненн ый полдник	Печенье	40	3	7	27	180	
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Итого		1 731	42	50	254	1 621	60

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Повидло	20			11	42	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	190	5	5	32	195	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Компот из изюма	200			28	114	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Суфле из рыбы	70	11	6	3	112	
обед	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед	Борщ со сметаной	200	1	4	10	82	8
обед	Салат из солёных огурцов с луком	50		3	1	28	4
Уплотненн ый полдник	Салат из моркови и яблок	80	1	4	6	66	6
Уплотненн ый полдник	Гребешок из дрожжевого теста	90	6	13	28	329	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	200	11	3	2	78	18
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненн ый полдник	Соль	5					
Итого		1 680	50	47	223	1 601	57

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с молоком	200	4	3	15	103	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	5		4		33	
завтрак	Каша пшениная жидкая молочная	180	4	5	28	173	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	биточки рубленные из птицы	70	6	6	4	100	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед	Щи со сметаной	190	1	4	6	64	14
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7	6	35	222	
обед	салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	1
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная	80	5	4	42	226	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180	10	2	2	70	17
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого		1 725	52	46	251	1 650	87

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	2
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Чай с сахаром	200			14	56	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10	8	14	169	13
обед	Картофель отварной	150	2	3	15	91	14
обед	Суп с клецками	200	2	3	11	78	4
обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	12
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	80	1	5	7	76	8
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	19	13	11	234	
Уплотненный полдник	Молоко сгущенное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник	Компот из изюма	200			28	114	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого		1 725	58	49	233	1 609	57

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	180					
			3	4	24	144	
2 завтрак	Компот из кураги	100			14	57	
обед	Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Капуста, тушенная с мясом	200	9	7	10	255	19
обед	Рассольник со сметаной	180	2	4	12	87	5
обед	Салат картофельный	60	1	3	8	64	1
Уплотненн ый полдник	Макароны отварные с сыром	150					
			9	10	23	249	
Уплотненн ый полдник	Кукуруза консервированная	50					
			2	1	11	60	
Уплотненн ый полдник	Печенье	30					
			2	5	21	135	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	200					
			11	3	2	78	18
Итого		1 650	49	48	217	1 650	44

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша вязкая гречневая	190	6	6	27	185	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Запеканка картофельная с печенью	165					
			14	8	37	277	22
обед	Соус молочный (для подачи к блюду)	30					
			1	2	2	25	
обед	Борщ со сметаной	200	1	4	10	82	8
Уплотненн ый полдник	Салат Космос (удмуртское блюдо)	70					
			4	10	4	125	32
Уплотненн ый полдник	Сдоба обыкновенная	90					
			6	4	47	254	
Уплотненн ый полдник	Чай без сахара	200					
			11	3	2	78	18
Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Итого		1 586	57	50	230	1 625	135

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Чай с сахаром	180			13	50	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Рыба, тушенная с овощами	80	8	4	3	84	3
обед	Рис отварной	150	4	5	37	210	
обед	Щи со сметаной	180	1	4	6	61	13
обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	4
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	1		6	35	3
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	18	12	13	232	
Уплотненный полдник	Молоко сгущеное	30	2		17	78	
Уплотненный полдник	Компот из изюма	180			25	103	
Уплотненный полдник	Печенье	40	3	7	27	180	
Итого		1 615	54	43	251	1 635	26

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	190	4	3	16	113	2
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	200	4	6	24	166	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	1
обед	Компот из кураги	200			28	114	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	салат из свеклы и моркови	60	1	6	5	78	5
обед	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед	Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	
обед	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	3
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	10
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	20	3	2		32	
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой	80	4	6	19	148	1
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200			14	56	
Итого		1 695	50	60	212	1 615	40

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Сыр порциями	10	2	3		36	
завтрак	Каша пшениная жидкая молочная	160					
			3	5	25	154	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150					
			9	7	41	257	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед	Гуляш из отварного мяса	70	9	7	2	110	
обед	Борщ со сметаной	180	1	4	9	74	7
обед	Салат из белокочанной капусты	60					
			1	2	4	36	10
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	80					
			7	10	7	145	52
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	100					
			9	13	2	156	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Уплотненный полдник	Печенье	30					
			2	5	21	135	
Уплотненный полдник	Чай без сахара	180					
			10	2	2	70	17
Итого		1 580	64	61	216	1 675	136

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	3-7 сад осень/зима корпус 2						
	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
завтрак	Масло порциями	10		7		66	
завтрак	Каша манная жидкая молочная	200					
			3	5	26	160	
2 завтрак	Сок яблочный	100					
			1		10	43	2
обед	Тефтели мясные	70	10	7	12	155	1
обед	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед	Пюре картофельное	150	3	5	20	138	18
обед	Чай с сахаром	200			14	56	
обед	Суп с рыбными фрикадельками	200					
			7	2	12	95	8
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50					
			15	3	3	42	6
Уплотненный полдник	Салат Космос (удмуртское блюдо)	70					
			4	10	4	125	32
Уплотненный полдник	Компот из изюма	200					
					28	114	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	90					
			6	4	57	285	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20					
			2		10	47	
Итого		1 665	60	46	258	1 645	68
Итого всего		16 652	536	500	2 345	16 326	710
Среднее		1 665,2	53,6	50	234,5	1 632,6	71