

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготное питание

Неделя: 1

День: понедельник

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми 2022 300 гр	300	7	6	25	176	104,11
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	12	3	217	64,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Итого за Обед		920	45	27	137	989
Итого за день		920	45	27	137	989	

(лист 2)

Рацион: льготное питание

Неделя: 1

День: вторник

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха 300 гр	300	10	3	19	136	2 018,03
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Шницель из филе кури	100	14	19	5	247	212
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
	Итого за Обед		929	38	32	137	975
Итого за день		929	38	32	137	975	

(лист 3)

Рацион: льготное питание

Неделя: 1

День: среда

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский 2022 300	300	3	9	24	182	101,11
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Капуста тушеная с маслом 200гр	200/9	5	8	22	170	300
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	9	16	8	215	203,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Итого за Обед						

Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед	929	27	34	136	953	
Итого за день	929	27	34	136	953	

(лист 4)

Рацион: льготное питание

Неделя: 1

День: четверг

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с рыбой 2022 250 гр	250	12	12	24	242	106,04
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Жаркое по-домашнему 250 гр	250	28	21	28	418	202,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед		820	50	34	116	973	
Итого за день		820	50	34	116	973	

(лист 5)

Рацион: льготное питание

Неделя: 1

День: пятница

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		886	34	32	146	1006	
Итого за день		886	34	32	146	1006	

(лист 6)

Рацион: льготное питание

Неделя: 2

День: понедельник

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,04
	Печень говяжья по-строгановски 2022	110	22	22	2	292	205

Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед	885	45	36	137	1055	
Итого за день	885	45	36	137	1055	

(лист 7)

Рацион: льготное питание

Неделя: 2

День: вторник

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 2022 300 гр	300	2	7	15	124	100,07
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Картофель отварной 200гр	200/9	4	8	39	232	301,04
	Тефтели из горбуши с творогом 2021	100	19	11	5	198	13 028
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
Итого за Обед		929	35	27	137	921	
Итого за день		929	35	27	137	921	

(лист 8)

Рацион: льготное питание

Неделя: 2

День: среда

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский 2022 300	300	3	9	24	182	101,11
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Капуста тушеная с маслом 200гр	200/9	5	8	22	170	300
	Котлеты из филе куриного 100 гр	100	15	20	10	275	203,12
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед		929	33	38	120	940	
Итого за день		929	33	38	120	940	

(лист 9)

Рацион: льготное питание

Неделя: 2

День: четверг

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Уха 250 гр	250	8	2	16	113	2 018,02
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	

Пюре картофельное с маслом ²	200/9	4	9	35	225	304
Голубцы ленивые 2022 100 гр	100	9	12	8	176	224,03
Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином ¹	30	2		13	64	1 005,01
Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед	879	31	24	141	900	
Итого за день	879	31	24	141	900	

(лист 10)

Рацион: льготное питание

Неделя: 2

День: пятница

родительская плата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Свекольник 2022 300 гр	300	3	8	23	168	102,08
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скупбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином ¹	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		936	35	35	156	1072	
Итого за день		936	35	35	156	1072	
Итого за период		9 042	373	319	1363	9784	
Среднее значение за период			37,3	31,9	136,3	978,4	

Составил  Ковалева Алла АндреевнаУтвердил 