

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Икра кабачковая 50 гр	50	1		3	14	13 025
	Рассольник ленинградский 2022 250гр	250	3	7	21	151	101,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Изделия макаронные отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,08
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)1	100	14	22	15	308	211,02
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 045	35	41	131	1022	
Итого за день		1 045	35	41	131	1022	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с яблоками и ягодами 100гр	100	1	6	11	105	60
	Борщ с фасолью и картофелем 250 гр	250	4	5	17	129	84
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рис отварной с овощами 200 гр 2023	200	5	7	47	266	311,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	11	3	195	64
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 045	42	33	151	1062	
Итого за день		1 045	42	33	151	1062	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Яблоки печеные	100			19	83	372
	Соус ягодный	20			4	15	578
	Суп картофельный с бобовыми 2022 300 гр	300	8	6	26	176	104,11
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рагу из свинины 250 гр	250	14	23	29	370	405,01
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за день		1 065	32	33	129	928	
Итого за день		1 065	32	33	129	928	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с грецким орехом 100 гр	100	2	13	10	163	30

Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн	250/6	6	7	18	159	104,12
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
Котлеты рубленные из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 036
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Напиток из брусники 200	200			17	73	55,04
Обработка солевая 5гр	5					13 034

Итого за Обед	1 065	38	58	139	1219	
Итого за день	1 065	38	58	139	1219	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бутерброд с сельдью	30/25	6	4	13	114	336
	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Каша гороховая 200	200	22	10	47	365	
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	14	28	8	343	203,04
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 050	54	51	156	1299	
Итого за день		1 050	54	51	156	1299	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие 100гр	100	1		3	14	13 020,01
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	22	146	104,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Изделия макаронные отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,08
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	14	28	8	343	203,04
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 045	39	45	151	1153	
Итого за день		1 045	39	45	151	1153	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из моркови с курагой	100	2	5	17	118	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями 2022 250 гр	250	3	4	24	133	113,06
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Котлеты из филе куриного 100 гр	100	15	20	10	275	203,12
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317

Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед	1 054	34	42	132	1010	
Итого за день	1 054	34	42	132	1010	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат зеленый 2023 100 гр	100		6		54	17
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скупбрия) 100гр	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из вишни	200			22	86	55,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 056	34	41	144	1068	
Итого за день		1 056	34	41	144	1068	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
	Рассольник ленинградский 2022 250гр	250	3	7	21	151	101,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Гуляш из свинины с соусом 100гр	100/50	22	59	4	638	260
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 084	50	81	158	1544	
Итого за день		1 084	50	81	158	1544	

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Сельдь с луком 80/20	80	8	11	3	139	30,01
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн.	250/6	6	6	18	150	104,03
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Картофель отварной 200гр	200/9	4	8	37	224	301,04
	Котлеты рубленные из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 036
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из брусники 200	200			17	73	55,04
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		1 045	44	54	134	1185	
Итого за день		1 045	44	54	134	1185	
Итого за период		10 604	402	479	425	11490	
Среднее значение за период			40,2	47,9	142,5	1149	

Составил _____ Ковалева А.А.

