

МЕНЮ

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/15	3,86	5,80	15,24	132,60
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103
Рис отварной с овощами	130	6,5	5	38,6	225
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей	40/120	6,00	9,00	26,00	209,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье КП	15	1,50	4,00	27,10	150,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 3 - ий

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					

Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатн.	150/20	12,30	14,60	38,20	333,40
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	50	0,8	3,10	35,00	170
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	180	11	9,5	38	281,5
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия вафли	21	1,20	2,00	34,00	160,60
Катык	120	3,77	3	5	62,1
сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
Свекольник с курицей, со сметаной	200/10/6	3,80	5,40	15,20	124,60
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324

Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Капуста тушеная с мясом	150	9,00	11,60	35,00	280,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал
ЗАВТРАК					
маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Гречка с фаршем и овощами	130	7,30	10,00	33,20	252,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		белки	жиры	угл-ды	ценность Ккал
ЗАВТРАК					
каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Сок персик-банан	125	1,30	2,00	28,00	135,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00
Тефтели рыбные с маслом	70/3	8,40	9,60	12,00	169,00
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье	15	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	10,40	28,30	242,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	6,20	5,00	21,00	153,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Фруктовое пюре яблоко	125	13,00	0,00	0,00	55,00
ОБЕД					
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00
картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Пирожок печёный с повидлом	50	4,60	5,12	26,40	170,00
Катык	120	3,77	3	5	62,1
Рагу из птицы с овощами	120/25	12,7	13,7	11	227
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	8	6,6	26	194
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Сок яблоко-груша	125	0,60	0,38	13,00	62,00
ОБЕД					
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными	200/15	5,50	5,20	16,20	134,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,10	5,00	19,80	125,00
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00

Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00
	525				
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00
сметаной	200/15/6	3,00	8,50	8,50	126,00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
ПОЛДНИК					
Ватрушка с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50