

Основное организованное меню

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: 31.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный овсяный	200	7	8	21	135	96,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	94	413,04
	Бутерброды с маслом и сыром	50	3	9	19	161	1,01
Итого за Завтрак		430	13	20	54	390	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный(грушадичка)	180	1		19	91	417,01
Итого за Второй завтрак		180	1		19	91	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	87	88,01
	Пюре картофельное	150	3	5	22	128	339,01
	Салат из квашенной капусты	60	1	2	5	43	21,02
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	79	390,01
	Пудинг из говядины	80	20	13	1	149	307,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,38
Итого за Обед		730	30	22	92	616	
Уплотненный							
	Драчена	100	10	16	5	202	242,01
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1	4	7	70	12,01
	Апельсины	100	1		14	67	389,01
	Кефир	200	5	6	7	106	420,01
	Пирожки с повидлом	80	6	1	17	76	437,02
Итого за Уплотненный полдник		540	17	27	50	621	
Итого за день		1880	61	69	215	1721	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: 01.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный гречневый	200	6	6	16	135	99,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	101	414
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	121	1,02
Итого за Завтрак		420	16	21	47	357	
Второй завтрак							
	Кефир	160	5	5	6	94	420,03
Итого за Второй завтрак		160	5	5	6	94	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	13	98	69,01
	Рис отварной с овощами	150	4	5	36	155	334,01
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом	80	10	13	6	143	324,01
	Салат из огурцов	50		3	1	32	20,04
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	26	91	394,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,46
Итого за Обед		720	22	28	109	649	
Уплотненный							
	Шницель рыбный натуральный	110	15	11	10	201	274,01
	Винегрет овощной	150	2	9	12	158	46,01
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,39
	Печенье	40	2		10	49	0,4
	Сок яблочный	200	2		5	36	418,01
Итого за Уплотненный полдник		540	23	20	49	523	
Итого за день		1840	66	74	211	1623	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: 02.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Суп молочный манный	200	6	6	16	104	99,04
	Какао с молоком	180	4	4	15	94	416,01
	Бутерброды с маслом и повидлом	55	3	10	20	137	1,03
Итого за Завтрак		475	18	25	51	398	
Второй завтрак							
	Бананы	100	2	1	21	96	386,01
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2	14	87	90,01
	Жаркое по-домашнему	220	29	8	24	225	292,01
	Салат из помидоров	60	1	3	2	38	20,02
	Кисель из сухофруктов	180	1		33	122	398,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		730	37	13	104	622	
Уплотненный							
	Тефтели из печени с рисом	80	4	4	12	161	301,01
	Соус сметанный	80	1	2	5	44	372,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Икра кабачковая	50	1	3	4	48	54,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150		3		26	219,01
	Пряники	40	1		12	54	489,01
	Кефир	180	5	6	7	100	420,01
Итого за Уплотненный полдник		610	14	18	55	504	
Итого за день		1915	71	57	231	1620	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: 03.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники ленивые	150	25	12	24	156	243,01
	Соус сметанный	30		1	2	16	372,02
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	101	414
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	121	1,02
Итого за Завтрак		400	30	23	57	394	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный(грушадичка)	180	1		19	91	417,01
Итого за Второй завтрак		180	1		19	91	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	82,01
	Рагу из овощей с сметанным соусом	150	2	10	12	139	148,01
	Биточки рубленые из птицы	80	9	10	6	146	323,02
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	55	1	2	5	43	21,02
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	79	390,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,39
Итого за Обед		725	18	26	85	638	
Уплотненный							
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,39
	Яблоки	100			10	47	508,01
	Чай с лимоном	150/7/3			7	32	412
	Икра свекольная	130	3	7	17	152	55,01
	Пудинг рыбный запеченный	110	16	6	7	159	285,01
	Печенье	40	2		10	49	0,4
Итого за Уплотненный полдник		570	23	13	63	498	
Итого за день		1875	72	62	224	1631	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: 04.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшено	200	6	6	16	145	99,06
	Чай с молоком	180	3	3	14	94	413,04
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	121	1,02
Итого за Завтрак		420	11	16	45	360	
Второй завтрак							
	Кефир	160	5	5	6	94	420,03
Итого за Второй завтрак		160	5	5	6	94	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	16	87	88,01
	Печень, тушённая в соусе	110	25	5	99	135	289,01
	Рис отварной	150	4	6	40	166	332,01
	Салат из огурцов и помидоров	60	1	4	2	48	17,01
	Компот из сушеных фруктов	180	1	3	26	91	394,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	0,39
Итого за Обед		760	37	20	210	657	
Уплотненный							
	Апельсины	100	1		14	67	389,01
	Булочка "Веснушка"	70	6	5	42	168	456,01
	Сок яблочный	200	2		5	36	418,01
	Салат из моркови	60	1		6	31	42,02
	Сырники из творога с повидлом	120	17	11	22	207	245,03
Итого за Уплотненный полдник		550	27	16	89	509	
Итого за день		1890	80	57	350	1670	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: 07.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	6	8	105	100,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	101	414
	Бутерброды с маслом и сыром	50	3	9	19	161	1,01
Итого за Завтрак		430	10	18	43	367	
Второй завтрак							
	Напиток витаминизированный(грушадичка)	180	1		19	91	417,01
Итого за Второй завтрак		180	1		19	91	
Обед							
	Борщ со сметаной	200	2	4	10	94	63,02
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	18	11	4	141	295,01
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	38	20,01
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	79	390,01
	Пюре картофельное	150	3	5	22	128	339,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		740	28	23	90	630	
Уплотненный							
	Яблоки	100			10	47	508,01
	Крендель сахарный	75	8	13	45	163	443,01
	Кефир	200	5	6	7	106	420,01
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1	4	7	70	12,01
	Пудинг из творога с яблоками	110	11	10	12	151	254,01
Итого за Уплотненный полдник		545	25	33	81	577	
Итого за день		1895	65	74	219	1665	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: 08.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	6	6	16	125	99,08
	Какао с молоком	180	4	4	15	94	416,01
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	121	1,02
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
Итого за Завтрак		460	17	22	46	403	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419,01
Итого за Второй завтрак		180	5	6	8	108	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	1	2	8	59	91,01
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19	17	18	218	319,01
	Салат из помидоров	60	1	3	2	38	20,02
	Кисель из сухофруктов	180	1		33	122	398,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		710	26	22	92	587	
Уплотненный							
	Печенье	40	2		10	49	0,43
	Шницель рыбный натуральный	110	15	11	10	201	274,01
	Сок яблочный	200	2		5	36	418,01
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2	3	4	59	10,01
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами	150	5	1	34	178	0,41
Итого за Уплотненный полдник		560	26	15	63	523	
Итого за день		1910	74	65	209	1621	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: 09.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный овсяный	200	7	8	21	135	96,01
	Чай с молоком	180	3	3	14	94	413,04
	Бутерброды с маслом и сыром	50	3	9	19	161	1,01
Итого за Завтрак		430	13	20	54	390	
Второй завтрак							
	Яблоки	100	2	1	21	96	386,01
Итого за Второй завтрак		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2	14	87	90,01
	Рис отварной	150	3	5	36	200	332
	Пудинг из говядины	80	36	39	31	134	307
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	43	21,02
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	79	390,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	50	2		12	59	0,39
Итого за Обед		680	43	43	98	675	
Уплотненный							
	Пряники	40	1		12	54	489,02
	Тефтели из сердца	180	20	11	22	218	311,02
	Соус сметанный	30		1	2	16	372,02
	Сок яблочный	200	5	6	7	106	420,01
	Каша ячневая с овощами	30	2		15	71	0,37
	Икра кабачковая	60	1	3	4	48	54,01
Итого за Уплотненный полдник		540	24	15	46	513	
Итого за день		1750	80	78	208	1674	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: 10.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	6	6	16	104	99,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	101	414
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Бутерброды с маслом и повидлом	55	3	10	20	137	1,03
Итого за Завтрак		475	17	24	52	405	
Второй завтрак							
	Молоко кипяченое	180	5	6	8	108	419,01
Итого за Второй завтрак		180	5	6	8	108	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	2	2	8	72	87,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150		3		26	219,01
	Кнели куриные с рисом	80	14	19	5	199	329,01
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	60	1	4	2	50	17,01
	Кисель из сухофруктов	180	1		33	122	398,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		740	22	28	79	619	
Уплотненный							
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,42
	Пудинг рыбный запеченный минтай	110	16	6	7	159	285,02
	Сок яблочный	180	2		5	32	417,01
	Картофель отварной	150	3	6	25	166	136,01
	Апельсины	100	1		14	67	389,01
Итого за Уплотненный полдник		570	24	12	66	495	
Итого за день		1 965	68	70	205	1627	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: 11.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшено	200	6	6	16	145	99,06
	Какао с молоком	180	4	4	15	94	416,01
	Бутерброды с маслом и сыром	50	3	9	19	161	1,01
Итого за Завтрак		430	13	19	50	400	
Второй завтрак							
	Кефир	160	5	5	6	94	420,03
Итого за Второй завтрак		160	5	5	6	94	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1	4	6	66	77,01
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами	130	5	1	30	139	0,45
	Гуляш из отварного мяса	160	26	9	104	153	293,02
	Салат из огурцов	50		3	1	32	20,04
	Компот из свежих плодов яблок	180			21	79	390,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	0,37
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	0,38
Итого за Обед		790	36	17	195	619	
Уплотненный							
	Булочка домашняя	60	5	8	37	182	469,01
	Сырники из творога с повидлом	120	17	11	22	207	245,03
	Сок яблочный	200	2		6	36	418,01
	Салат из моркови	60	1		6	31	42,02
	Яблоки	100			10	47	508,01
Итого за Уплотненный полдник		540	25	19	81	503	
Итого за день		1920	79	60	330	1646	

Итого за период	18840	716	666	2402	16205	
Среднее значение за период		71,6	66,6	240,2	1620,5	

Составил _____ Кисель Евгения.

Утвердил _____