

Муниципальное автономное учреждение
Пугачевского муниципального района Саратовской области
«Детский оздоровительный лагерь «Орленок»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ДОЛ «Орленок»



А.А.Кручинин

Примерное
четырнадцатидневное

меню

/12-17 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого		500	24,87	27,28	90,56	457,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого		200	3,2	0	12,8	54	
<u>Обед</u>	Щи с мясом говядины и сметаной	250	14,46	2,88	32,93	210,5	187
	Гречка отварная	200	7,2	2,16	50,4	307,2	680
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого		935	40,35	10,78	167,62	1033,9	
<u>Полдник</u>	Вафельная палочка	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого		250	3,75	8,5	46	275	
	Макароны отварные	200	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
<u>Ужин</u>	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	1,1	0,2	3,8	23	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0,1	20,6	76,8	942
Итого		620	25,98	5,7	111,66	613,17	
<u>2 ужин</u>	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого		260	10,54	11	57,32	262,6	
Итого	за день	2765	108,69	63,26	485,96	2696,62	

Понедельник 1 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого		460	22,97	20,7	120,74	501,95	
<u>2 завтрак</u>	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого		200	3,2	0	12,8	54	
<u>Обед</u>	Рассольник "Питербургский " с мясом говядины	250	10,51	2,36	28,95	231,55	196
	Рис отварной	200	4,9	4,2	49	224	708
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого		920	41,3	15	162,24	1026,42	
<u>Полдник</u>	Пряник	40	3,85	8	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого		240	3,85	8	43,55	262	
<u>Ужин</u>	Картофельное пюре	200	7,5	1,5	62,5	174	320
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого		620	29,28	9,42	128,51	623,87	
<u>2 ужин</u>	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого		260	8,3	8	72,2	246	
Итого	за день	2700	108,9	61,12	540	2714,24	

Вторник 1 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,9	5,7	79	253	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого		460	23,37	24,4	134,74	565,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	21	2,25	19,5	132,5	208
	Перловка отварная	200	5,4	0,6	42	192	680
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого		935	47,14	5,73	145,79	824,57	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		320	18,6	6,74	10,06	186,6	
Ужин	Гороховое пюре	200	17	1,7	51	272	685
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		620	34,24	7,86	109,49	649,67	
2 ужин	Рулет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2795	134,85	52,73	485,08	2526,79	

Среда 1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384

Завтрак	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		520	25,07	25,18	104,36	567,25	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	250	10,85	2,16	24,7	168,4	169
	Макароны отварные	200	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		935	34,84	8,38	148,74	859,57	
Полдник	Печенье/Бонди	50	3,85	5,5	35,3	206,5	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		250	3,85	5,5	45,3	246,5	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	300	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		630	22	5,22	83,9	499,2	
2 ужин	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		260	10,54	11	57,32	262,6	
Итого за день		2795	97,79	54,98	446,92	2489,12	

Четверг 1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная "Дружба"	200	9,95	4,35	56	335,5	388

Завтрак	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		460	23,42	23,05	111,74	648,45	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
	Суп гороховый с гречками с мясом говядины	250	15,06	2,76	37,5	237,54	206
Обед	Пшеничка отварная	200	4,5	0,5	35	160	682
	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		935	40,99	8,78	163,71	869,01	
Полдник	Вафли в шоколаде	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		250	3,75	8,5	46	275	
Ужин	Картофельное пюре	200	7,5	1,5	62,5	174	320
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		620	26,79	4,8	120,99	535,47	
2 ужин	Ажур с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2725	106,45	53,13	527,44	2627,93	

Пятница 1 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		460	21,27	23,4	90,44	399,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	250	21	2,25	19,5	132,5	208
	Ленивые голубцы	200	5,32	3,2	12,9	146,8	б/н
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		850	36,57	7,05	116,1	720,3	
Полдник	Пряник	40	3,85	8	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		240	3,85	8	43,55	242	
Ужин	Гречка отварная	200	7,2	2,16	50,4	230,4	680
	Зрза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	60,15	942
Итого за ужин		620	28,98	10,08	116,41	674,12	
2 ужин	Ярославская с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2630	102,17	56,53	451,5	2336,37	

Суббота 1 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959

Итого за завтрак		500	26,57	57,18	141,42	559,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	250	10,85	2,16	24,7	168,4	169
	Макароны отварные	200	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		935	37,58	1,5	182,24	902,77	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		320	27,12	34,58	23,62	237,33	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	300	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		630	22	5,22	83,9	499,2	
2 ужин	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		260	10,54	11	57,32	262,6	
Итого за день		2845	76,58	109,38	501,3	2515,85	

Воскресенье 1 неделя 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,9	5,7	79	253	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959

Итого за завтрак		460	23,37	24,4	134,74	565,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Щи с мясом и сметаной	250	10,85	2,16	24,7	168,4	187
	Гороховое пюре	200	17	1,7	51	272	685
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		940	51,08	11,36	167,51	1028,87	
Полдник	Печенье Бонди	50	3,85	5,5	35,3	206,5	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		250	3,85	5,5	45,32	246,5	
Ужин	Рис отварной	200	4,9	4,2	49	224	383
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		600	29,34	13,06	107,49	656,27	
2 ужин	Руллет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2710	119,14	62,32	540	2797,59	

Понедельник 2 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		500	22,57	24,43	89,36	559,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2		200	3,2	0	12,8	54	

завтрак							
Обед	Суп картофельный с мясом и гренками	250	9,06	2,16	19,5	141,54	200
	Капуста тушеная	200	3,12	0,99	10,05	59,97	322
	Тефтеля мясная	70	10,66	2,8	1,73	78,33	619
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		920	33,09	7,55	114,98	720,84	
Полдник	Вафли	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		250	3,75	8,5	45	275	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	300	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		650	22	5,22	83,9	499,2	
2 ужин	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2780	92,91	53,7	418,54	2354,99	

Вторник 2 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	9,95	4,35	56	335,5	388
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		520	29,52	27,68	126,86	713,75	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
	Суп вермишелевый с курицей	250	21	2,25	19,5	132,5	208

Обед	Рис отварной	200	4,9	4,2	49	224	383
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		920	51,79	14,89	152,79	839,37	
Полдник	Пряник	40	3,85	16	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		240	3,85	16	43,55	262	
Ужин	Макароны отварные	200	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Гуляш из говядины	70	9,84	3,79	0,59	72,27	268
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		600	23,94	6,29	98,24	549,57	
2 ужин							
	Ажур с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		260	10,54	11	57,32	262,6	
Итого за день		2740	122,84	75,86	491,56	2681,29	

Среда 2 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		460	21,27	23,4	90,44	399,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
	Суп гороховый с мясом и гренками	250	15,06	2,76	37,5	237,54	206
	Гречка отварная	200	7,2	2,16	50,4	230,4	680
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546

Обед	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		935	40,95	10,66	172,19	984,21	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		320	18,6	6,74	10,06	186,6	
Ужин	Картофельное пюре	200	7,5	1,5	62,5	174	320
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		620	26,79	4,8	120,99	535,47	
2 ужин	Ярославская с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2795	119,11	53,6	478,68	2406,23	

Четверг 2 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		500	26,57	24,58	120,86	559,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
	Суп вермишелевый с курицей	250	21	2,25	19,5	132,5	208

Обед	Овощное рагу	200	3,6	0	25,95	120	332
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		920	47,79	8,76	136,67	829,4	
Полдник	Чоко Пай	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		250	3,75	8,5	46	275	
Ужин	Макароны отварные	200	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		600	29,74	9,34	98,24	607,17	
2 ужин							
	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2730	119,35	59,18	486,77	2571,52	

Пятница 2 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		520	25,07	25,18	104,36	567,25	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Суп с клецками и мясом	250	10,86	4	19,56	166,94	208
	Пшеничка отварная	200	4,5	0,5	35	160	682
	Мясо тушенное (куры)	70	12,6	15,4	3,8	206,9	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	

	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		920	38,21	21,5	142,06	974,84	
Полдник	Пряник	40	3,85	16	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		240	3,85	16	43,55	262	
Ужин	Картофельное пюре	200	7,5	1,5	62,5	174	320
	Гуляш из говядины	70	9,84	3,79	0,59	72,27	268
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		600	26,14	7,31	120,99	548,67	
2 ужин	Рулет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		260	10,54	11	57,32	262,6	
Итого за день		2740	107,01	80,99	481,08	2669,36	

Суббота 2 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	8	1,77	52,5	128	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		460	21,47	20,47	108,24	440,95	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		200	3,2	0	12,8	54	
Обед	Суп гороховый с мясом и гречками	250	15,06	2,76	37,5	237,54	206
	Капуста тушеная	200	3,12	0,99	10,05	59,97	708
	Тефтеля мясная	70	10,66	2,8	1,73	78,33	619
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	120	5,23	1	49	264	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868

Итого за обед		920	39,09	8,15	132,98	816,84	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	26,01	34,485	11,02	181,33	469
	Сок натуральный	200	1,1	0,1	12,6	56	
Итого за полдник		320	27,11	34,5	23,6	237,33	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	300	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	40	220	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		630	22	5,22	83,9	499,2	
2 ужин							
	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		260	8,3	8	72,2	246	
Итого за день		2790	121,17	76,34	433,18	2294,32	

Воскресенье 2 неделя 7 день

|

|

|
