

(МладшСД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-61, Углеводы-15
40	Хлеб 40г	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
1	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <small>яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
Итого за Завтрак		Калорийность-215, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
80	Салат из капусты белокачанной с зеленым горошком. <small>капуста, горошек зеленый консервы, лук зеленый, морковь, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
250	Соус с курицей и картошкой (без рецепта) <small>картофель, куриное мясо, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, петрушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-352, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-14
200	Компот из смеси сухофруктов. <small>сахар-песок, сушеные сухофрукты, аскорбиновая кислота 2,5</small>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	Хлеб 50г	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Обед		Калорийность-589, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	Какао с молоком сгущенным. <small>молоко сгущенное, какао-порошок, сахар-песок</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27
Итого за Полдник		Калорийность-247, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-38, Жиры-20, Углеводы-136

(СтаршСД)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
1	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <i>яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
100	Хлеб 100г	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Завтрак		Калорийность-352, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне. <i>картофель, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, коренья петрушки сушеные, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка</i>	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22
200	Картофельное пюре. <i>картофель, молоко, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
150	Гуляш из говядины. <i>говядина дп крупный кусок (тазобедренная часть) охлажденная, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-291, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-8
150	Соус томатный (без рецепта) <i>масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
200	Компот из смеси сухофруктов. <i>сахар-песок, сушеные сухофрукты, аскорбиновая кислота 2,5</i>	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Хлеб 100г	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-45
Итого за Обед		Калорийность-1 015, Белки-53, Жиры-37, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-163

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МладшСД		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая.	200	7	8	26	217	252,02
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб 40г	40	3	1	18	91	600
Итого за Завтрак		440	10	9	59	369	
Обед	Суп гороховый с костным бульене.	250	4	12	14	132	13 012
	Каша пшеничная рассыпчатая.	150	4	7	23	180	205,01
	Котлеты из говядины.	80	13	12	9	267	13 014
	Компот из кураги	200	1		20	83	307
	Хлеб 50г	50	4	1	23	114	299,02
Итого за Обед		730	26	32	89	776	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Масло (порциями).	10		8		75	
	Хлеб 50г	50	4	1	23	114	299,02
Итого за Полдник		260	4	9	38	250	
Итого за день		1 430	40	50	186	1395	

(лист 2)

Рацион: МладшСД		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная.	200	5	7	29	215	201,01
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб 50г	50	4	1	23	114	299,02
Итого за Завтрак		450	9	8	67	390	
Обед	Суп перловый на мясном бульоне	250	6	10	19	119	104,02
	Курица отварная.	80	20	17	1	240	
	Каша гречневая с томатным соусом	150/30	9	9	36	276	252,03
	Компот из кураги	200	1		20	83	307
	Хлеб 50г	50	4	1	23	114	299,02
Итого за Обед		760	40	37	99	832	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб 50г	50	4	1	23	114	299,02
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		47	
Итого за Полдник		265	8	5	38	222	
Итого за день		1 475	57	50	204	1444	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб 100г	100	9	1	45	228	299,01
	Сыр (порциями) Полу-тв.	10	2	2		32	
	Масло (порциями).	20		17		150	
Итого за Завтрак		330	11	20	60	471	
Обед	Суп чечевичный на костном бульоне.	250	11	15	26	218	110
	Макаронные изделия отварные	200	7	9	42	268	905
	Соус томатный (без рецепта)	150	1	4	4	53	9 006,01
	Подлива из фарша (без рецепта)	180	20	27	13	657	224,01
	Компот из смеси сухофруктов.	200			15	60	
	Хлеб 100г	100	9	1	45	228	299,01
Итого за Обед		1 080	48	56	145	1484	
Итого за день		1 410	59	76	205	1955	

(лист 2)

Рацион: СтаршСД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб 100г	100	9	1	45	228	299,01
	Каша пшеничная вязкая.	200	5	12	28	246	205
Итого за Завтрак		500	14	13	88	535	
Обед	Борщ с капустой с картофелем со сметанной.	250	4	10	9	103	2 001,01
	Компот из смеси сухофруктов.	200			15	60	
	Каша гречневая рассыпчатая.	200	11	11	46	353	252,01
	Соус томатный (без рецепта)	150	1	4	4	53	9 006,01
	Курица отварная.	120	31	26	1	360	
	Хлеб 100г	100	9	1	45	228	299,01
Итого за Обед		1 020	56	52	120	1157	
Итого за день		1 520	70	65	208	1692	

