

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Неделя 1 День 1 обед	Сок плодово-ягодный	200	1	0	22,4	90	382
	Суп из овощей	300	1,8	6	11	114,3	99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
итого обед		892	32,7	29,04	133,03	983,4	
Неделя 1 День 2							
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Плов из мяса птицы	220	18,7	10,9	40,1	332,86	291
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
итого обед		832	34	21,9	140,25	965,66	
Неделя 1 День 3							
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,3	6,2	13,05	132	82
	Картофель отварной	180	3,3	9	23,76	200,56	125
	Бифстроганов	100	15,2	23,1	2,48	290	250
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
итого обед		892	29,07	42,73	102,59	999,66	
Неделя 1 День 4							
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный	300	2,7	3,3	20,2	136,8	97
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,9	10,7	44,82	315	171
	тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
итого обед		892	33,76	32,7	154,13	1006,76	
Неделя 1 День 5							
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Рагу из курицы	220	15,79	14,73	19,1	273,8	289
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	119
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	119
итого обед		832	25,96	25,3	91,9	763,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Шевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы	ценность	
Неделя 2 День 1 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,25	128,7	96
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,9	10,7	44,82	315	171
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	PP
итого обед		892	35,37	32,86	137,1	1047,94	
Неделя 2 День 2 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Щи с картофелем и капустой на МКБ	300	2,9	6,14	9,5	112,7	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,9	7	36,6	234,86	203
	Птица жареная	100	22,16	25,78	0,08	322	293
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	PP
итого обед		892	39,82	43,42	126,49	1119,46	
Неделя 2 День 3 обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	300	7,4	6,5	19,84	182,9	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	14,2	24,4	164,7	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	PP
итого обед		892	30,23	28,29	117,1	855,9	
Неделя 2 День 4 обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	300	3,3	6,2	13,05	132	82
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	180	15,5	7,8	40	291,3	199
	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,08	3,3	164	246
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,25	21	136,5	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,75	1,5	22,5	150	PP
итого обед		880	38,52	31,85	114,85	933,8	
Неделя 2 День 5 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	20,9	141,9	103
	Рагу овощное	180	2,9	18,7	14,6	243,3	143
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Хлеб пшеничный в/с	70	4,9	3,15	29,4	191,1	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,3	1,26	18,9	126	PP
итого обед		892	29,76	38,23	130,54	1062,24	
итого обед	Среднее значение за период: обед	873	31,5	32,5	119,8	940,2	