



Вашенко С. В.

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: 12 лет и старше (ОБЗ 1 см)

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш, производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,82	302
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,82	29,16	136,23	918,93	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,88	94	H
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,69	12,57	38,13	307,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,51	41,73	174,36	1226,23	
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,88	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,38	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,91	32,00	142,58	920,21
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сметаной	90/10	10,03	9,40	10,05	163,81	223
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	12,94	10,10	44,34	314,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43,85	42,10	186,92	1234,34	
День 3							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	162	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		935	34,87	21,34	158,65	890,01
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,04	11,94	4,83	162,31	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,88	94	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	15,06	12,26	34,69	297,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	49,93	33,60	193,34	1187,22	
День 4							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	6,75	18,75	159,27	119
	Морковь, тушенная с луком	100	1,76	7,61	11,34	122,24	319
	Тефтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,88	7,56	42,39	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,56	35,34	145,55	995,05
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	180	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,88	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	13,09	9,70	60,30	415,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	44,65	45,04	205,85	1410,75	
День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	78,73	147
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,84	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	148,66	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349

	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	26,79	29,41	120,94	857,53	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	160	7,06	8,37	29,70	222,32	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	366-1
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	450	14,69	12,84	65,18	442,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	41,48	42,25	186,12	1300,35	
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	268,83	251
	Калуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,03	29,05	103,28	837,03	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	160	4,08	6,93	25,94	187,09	182
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,58	10,19	60,60	387,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	40,61	39,24	163,88	1224,7	
День 7							
ОБЕД	Суп-палша домашняя	250	5,26	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	22,60	20,92	75,68	632,74	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	35,11	32,62	170,70	1094,12	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	9,25	13,12	1,73	183,69	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	12,67	13,74	41,89	345,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	47,78	46,36	212,59	1439,71	
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	248/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,39	224,48	202
	Комлот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	30,59	28,86	129,88	820,1	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	160	5,46	5,33	24,32	195,2	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	12,28	8,47	67,48	431,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42,85	35,33	197,36	1251,6	
День 9							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек)	100/100	9,07	13,02	11,34	199,39	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,88	312
	Комлот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	835	27,66	30,80	125,30	853,62	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,80	4,44	32,86	170,88	120
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	15,26	10,66	62,54	376,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	42,92	41,46	187,84	1230,54	
День 10							
ОБЕД	Борщ с калустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	26,66	22,18	25,85	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	40,62	32,38	126,37	904,24	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150/15	12,81	14,70	35,62	337,33	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,95	14,70	45,80	378,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	53,57	47,08	172,17	1282,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13290	447,15	414,19	1880,43	12787,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1329	44,72	41,42	188,04	1278,79	