



ИП Белоусова Наталья Владимировна



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет ОВЗ 2 ст.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94
	Икра кабачковая пром. производств	60	0,00	4,20	4,20	54	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,25	6,23	34,02	241,36	302
	Печень тушеная 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	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,76	23,82	106,86	743,01	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	8,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,20	8,10	43	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,25	12,41	28,29	280,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	34,01	36,23	135,14	1003,31	
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,8	82
	Салат из свеклы с яблоками	80	0,85	3,85	6,72	62,34	54
	Птица (курица) запеченная с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	8,14	3,78	38,06	150	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,78	26,72	109,96	743,53
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	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	8,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	12,01	9,96	39,99	287,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	37,79	36,68	149,64	1040,58	
День 3							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Зеленый горошек консервированный	60	1,88	0,12	3,90	24	187/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	150	3,65	5,37	38,89	209,7	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	Мучное кондитарское изделие (кекс)	65	5,20	0,65	38,35	182	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		805	31,39	18,72	138,45	786,79
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	9,54	9,56	3,86	129,85	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,15	9,86	28,53	234,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	43,54	28,57	166,98	1021,62	
День 4							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Морковь, тушеная с луком	60	1,08	4,57	6,80	73,34	319
	Тертлет 2-й вариант	110	10,76	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,46	29,06	115,37	808,48
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	8,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,21	8,35	49,03	336,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	37,67	37,41	164,40	1145,46	
День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,28	5,04	18,72	126,34	104
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный 45	45	3,58	0,45	21,73	96,12	Н
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,46	29,06	115,37	808,48

ИТОГО ЗА ОБЕД		785	24,48	25,31	107,08	751,5	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	120	5,29	6,28	22,27	166,74	173
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,48	10,59	47,91	340,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	35,96	35,90	154,99	1091,74	
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,20	16,80	136,6	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	268,83	251
	Калуста тушеная	150	1,95	3,76	4,77	60,75	323
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,83	27,01	83,31	722,58	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	120	3,06	5,20	19,45	140,32	182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386-1
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,78	9,25	39,94	283,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	35,61	36,26	123,25	1006,48	
День 7							
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113
	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52
	Плов из свинины	240	19,37	17,93	64,87	542,35	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	28,32	26,36	136,27	880,27	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	80	7,40	10,50	1,38	130,95	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	9,46	10,96	31,70	266,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	37,78	37,32	167,97	1146,12	
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104
	Овощи св, (помидор, огурец) в нарезке	60	0,36	0,12	2,52	11,94	70
	Макаронные изделия отварные	150	4,05	6,30	35,32	187,06	202
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	246/1
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,68	63,2	349
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	27,50	24,19	111,47	721,74	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	120	4,09	4,00	18,24	146,4	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	9,45	6,98	51,56	335,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	36,95	31,17	163,03	1057,44	
День 9							
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	6,72	7,00	15,00	127,42	119
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек)	100/60	9,07	13,02	11,34	199,39	229
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312
	Компот из св, фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,46	64,22	348
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,16	9,84	47	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	23,52	27,94	103,16	728,89	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,33	24,85	128,16	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	20	1,44	0,16	9,84	47	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	11,92	9,39	44,49	287,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	35,44	37,33	147,65	1016,09	
День 10							
ОБЕД	Борщ с калустой и картофелем	200	6,24	7,44	24,50	146,9	82
	Рагу из птицы (курица)	240	22,85	19,01	21,98	351,07	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	34,78	27,28	111,60	787,61	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/10	8,54	9,80	23,75	224,89	222
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,68	9,80	33,93	265,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	43,46	37,08	145,53	1083,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11475	378,21	353,95	1518,58	10582,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1147,5	37,82	35,39	151,86	1058,22	