

Примерное меню

Сезон:

Возрастная категория

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая на молоке	150	4,8	5,2	31,3	188,3	0,6	97
	Бутерброд с карбонатом	35	4	4,9	7,3	89,5	0,4	126
	Творожок детский с фруктовым наполнителем	125	17	0,6	17,5	172,5	0,5	62
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			29,3	14,8	96,6	661		
	Рассольник ленинградский курином на бульоне	200	2,9	5,6	14,1	84,3	15,7	116
	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соус	70	6,3	5,3	8,7	113	0,8	118
	Рагу из овощей	150	1,9	5,4	10,7	95,7	19	139
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Отвар шиповника	200	0,2	0,3	23,9	115,7	100	128
Итого за Обед			15,3	21,5	111,9	698,7		
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	47
	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1	0,6	53,6	230		
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	18,6	18,8	4,4	260	1,3	18
	Макаронны	150	5,8	4,9	36,3	190,4		30
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
	Чай каркаде	200			10	39,9		40
Итого за Ужин			26,3	24,7	77,8	613		
	Молоко в индив. упаковке с трубочк	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
	Печенье Топленое молоко	10	0,5	0,9	7,1	39,6		65
Итого за Ужин 2			3	5,9	16,7	147,6		
Итого за день			74,9	67,5	356,6	2350,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет	160	15	15,5	3,1	212,3	0,3	113
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			27,7	30,3	70,3	680,3		
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	4,8	8,2	13	94,4	10,2	2 014

Говядина, тушенная с капустой	155	17,7	28,6	67,8	600,8	72,6	131
Картофель отварной	170	3,3	8,2	28,1	190	34,3	49
Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
Кисель из смородины черной	200	0,2	0,1	18	74,3	32	119
		29,6	50	179,8	1242		

Итого за Обед							
Банан	200	1	1	42	192	20	13
Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
		1,2	1	75	328		

Итого за Полдник							
Наггетсы куриные	70	13,8	12,9	9,6	219,8	1,3	133
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,7	10,1	22,6	187,4	25,9	3 001
Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Чай с лимоном	200			5,4	22,6	1,6	35
		19,9	24	68,4	567,6		

Итого за Ужин							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	123
Пирожки печеные из теста дрожжевого с вишневым джемом собственного производства	50	2,3	1,4	37,5	163	0,5	12 024
		8,1	6,4	45,5	269		
		86,5	111,7	439	3086,9		

Итого за Ужин 2

Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3) Сезон:
Рацион: Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша овсяная	150	4	6,2	17,9	140,6	0,3	37
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4	2	0,3	62,8		74
	Творожок детский с фруктовым наполнителем	125	17	0,6	17,5	172,5	0,5	62
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
			36,2	22,2	86,6	744		

Итого за Завтрак 1							
Суп с лапшой	200	2,7	9,6	9,9	95	4,1	137
Рыба (филе) запеченная	170	29,6	8	6,3	197,8	2,1	48
Рис отварной	150	3,7	4,2	38,9	208,5		34
Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	29,4	121,3	0,4	57
		40,6	26,8	141,1	920,2		

Итого за Обед							
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	59
Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
		1	0,8	52,6	230		

Итого за Полдник							
Рагу из птицы	220	14,6	14,8	25,2	285,2	27,2	7 025
Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Чай с сахаром	200			3	12		22

Итого за Ужин		16,9	15,8	56,9	427,4		
Молоко в индив. упаковке с трубочк	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
Вафли	14	0,5	4,3	8,8	75,9		69
Итого за Ужин 2		3	9,3	18,4	183,9		
Итого за день		97,7	74,9	355,6	2505,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша манная	150	6,1	6,2	27	185,6	0,8	61
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			18,8	21	94,2	653,6		
	Щи из шпината со сметаной	230	4,4	6,8	8	60,1	36	67
	Печень по-строгановски	120	16,5	10,2	9,4	196,2	30,6	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	5	43,5	241		45
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Отвар шиповника	200	0,2	0,3	23,9	115,7	100	128
Итого за Обед			29,8	27,2	139,3	903		
	Нектарин	200	1	0,6	17,7	88	10,8	120
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1,2	0,6	50,7	224		
	Жаркое по-домашнему	220	23,6	26,1	19,8	400,6	24,9	66
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
	Чай каркаде	200			10	39,9		40
Итого за Ужин			25,5	27,1	56,9	563,2		
	Ряженка	200	4	5	8,4	108	0,6	124
	Печенье Топленое молоко	10	0,5	0,9	7,1	39,6		65
Итого за Ужин 2			4,5	5,9	15,5	147,6		
Итого за день			79,8	81,8	356,6	2491,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Запеканка из творога	120	23,8	9,7	21,4	282,3	0,6	239
	Бутерброд с карбонатом	35	4	4,9	7,3	89,5	0,4	126
	Сыр порционный	10	1	2,6		33,9	0,1	103
	Джем ассорти	20	0,1		14,3	55,2	0,5	24
	Масло порционное	20	0,1	16,5	0,2	149,6		92
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория 200 с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			32,5	37,8	83,7	821,2		
	Суп рыбный (лосось консервированный)	200	7,8	3,9	11,4	110,1	13,5	77
	Тефтели из говядины с соусом	120	10,1	11,8	16	208,1	4,3	111
	Макароны	150	5,8	4,9	36,3	190,4		30
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55

Кабачковая икра	30	0,1	1,8	2,3	35,7	2,1	42
Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
Кисель из клюквы	200	0,1		17,4	71,7	2,4	119,01
Итого за Обед		27,3	24,3	132,4	839		
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	47
Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник		1	0,6	53,6	230		
Плов из курицы	220	20,3	18,4	41,3	400,7	5,4	64
Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Чай с лимоном	250			6,8	28,3	2	35
Итого за Ужин		22,7	19,4	78,9	566,8		
Молоко в индив. упаковке с трубочк	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
Сухарики сладкие	10	0,9	1,1	6,7	39,9		58
Итого за Ужин 2		3,4	6,1	16,3	147,9		
Итого за день		86,9	88,2	364,9	2604,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша овсяная	150	4	6,2	17,9	140,6	0,3	37
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4	2	0,3	62,8		74
	Творожок детский с фруктовым наполнителем	125	17	0,6	17,5	172,5	0,5	62
	Масло порционное	20	0,1	16,5	0,2	149,6		92
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			34,8	38,2	85,2	881		
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,8	7	7,3	50,4	24,9	117
	Оладьи из печени	120	21,4	19,1	15,7	315,7	39,6	90
	Рис отварной	150	3,7	4,2	38,9	208,5		34
	Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Компот из вишни	200	0,2		22,1	90,2	3	9
Итого за Обед			33,2	35,2	140,6	962,4		
	Банан	200	1	1	42	192	20	13
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1,2	1	75	328		
	Говядина, тушенная с черносливом	125	14,2	17,9	10,6	234,2	3,9	44
	Макароны	150	5,8	4,9	36,3	190,4		30
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
	Чай с сахаром	200			3	12		22
Итого за Ужин			22,3	23,8	78,6	566,8		
	Йогурт питьевой	200	5	3	28,6	180	1	121
	Вафли	14	0,5	4,3	8,8	75,9		69

Итого за Ужин 2	5,5	7,3	37,4	255,9		
Итого за день	97	105,5	416,8	2994,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша кукурузная на молоке	150	6,2	6,2	33,2	210,5	0,8	114
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			20,4	21,5	102	691,1		
	Борщ на мясном бульоне	200	3,5	6,9	10,6	66,8	16,9	2 001
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	150	16,5	8,3	6,2	149,7	11	136
	Картофель запеченный	200	5,6	7	47,3	260,6	58	129
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Отвар шиповника	200	0,2	0,3	23,9	115,7	100	128
Итого за Обед			29,8	27,4	142,5	882,8		
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	59
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1	0,8	52,6	230		
	Куриные шашлычки	70	11	13,2	1,2	166,7	8,3	134
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,7	10,1	22,6	187,4	25,9	3 001
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
	Чай каркаде	200			10	39,9		40
Итого за Ужин			16,6	24,3	60,9	516,7		
	Молоко в индив. упаковке с трубочкой	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с черничным джемом собственного производства	50	3,4	1,5	38,5	167,1	0,5	12 024,03
Итого за Ужин 2			5,9	6,5	48,1	275,1		
Итого за день			73,7	80,5	406,1	2595,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	4,7	6,8	17,7	151,2	0,6	4 004
	Бутерброд с карбонатом	35	4	4,9	7,3	89,5	0,4	126
	Сыр порционный	10	1	2,6		33,9	0,1	103
	Масло порционное	20	0,1	16,5	0,2	149,6		92
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			11,8	34,4	64,1	622,3		
	Суп рыбный (лосось консервированный)	200	7,8	3,9	11,4	110,1	13,5	77

Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соус	70	6,3	5,3	8,7	113	0,8	118
Капуста цветная отварная с маслом	100	2,6	3,4	4,6	57,3	75,6	3 002
Рис отварной	100	2,5	2,8	25,9	139		34
Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
Кисель из смородины черной	200	0,2	0,1	18	74,3	32	119
Итого за Обед		23	20,4	121,5	776,2		
Нектарин	200	1	0,6	17,7	88	10,8	120
Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник		1,2	0,6	50,7	224		
Жаркое по-домашнему	220	23,6	26,1	19,8	400,6	24,9	66
Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
Чай с сахаром	200			3	12		22
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин		25,9	27,1	51,5	542,8		
Йогурт питьевой	200	5	3	28,6	180	1	121
Печенье Топленое молоко	10	0,5	0,9	7,1	39,6		65
Итого за Ужин 2		5,5	3,9	35,7	219,6		
Итого за день		67,4	86,4	323,5	2384,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет	160	15	15,5	3,1	212,3	0,3	113
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			29,2	30,8	71,9	692,9		
	Борщ на курином бульоне	200	2,5	5,6	10,4	66	18,3	6
	Рыба (филе) запеченная	170	29,6	8	6,3	197,8	2,1	48
	Картофель запеченный	200	5,6	7	47,3	260,6	58	129
	Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Компот из клубники	200	0,2	0,1	21,5	88	12	8
Итого за Обед			42	25,6	142,1	910		
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	47
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1	0,6	53,6	230		
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	15,5	15,6	3,7	216,6	1,1	18
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,7	10,1	22,6	187,4	25,9	3 001
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Чай с лимоном	200			5,4	22,6	1,6	35
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23

Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин		21,1	26,7	58,8	549,3		
Молоко в индив. упаковке с трубочк	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблочным джемом собственного производства	50	3,5	1,6	41,2	179	0,5	12 024,01
Итого за Ужин 2		6	6,6	50,8	287		
Итого за день		99,3	90,3	377,2	2669,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша кукурузная на молоке	150	6,2	6,2	33,2	210,5	0,8	114
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Творожок детский с фруктовым наполнителем	125	17	0,6	17,5	172,5	0,5	62
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			32,9	19,7	100	738,5		
	Рассольник ленинградский курином на бульоне	200	2,9	5,6	14,1	84,3	15,7	116
	Печень по-строгановски	120	16,5	10,2	9,4	196,2	30,6	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	5	43,5	241		45
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Отвар шиповника	200	0,2	0,3	23,9	115,7	100	128
Итого за Обед			28,3	26	145,4	927,2		
	Банан	200	1	1	42	192	20	13
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1,2	1	75	328		
	Тефтели из говядины с соусом	120	10,1	11,8	16	208,1	4,3	111
	Картофель отварной	170	3,3	8,2	28,1	190	34,3	49
	Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
	Чай каркаде	200			10	39,9		40
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин			15,8	21	84,9	575,8		
	Снежок	200	3	5	21,6	158	1,8	122
	Вафли	14	0,5	4,3	8,8	75,9		69
Итого за Ужин 2			3,5	9,3	30,4	233,9		
Итого за день			81,7	77	435,7	2803,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная	150	6,6	6,1	31,6	205,1	0,8	73
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			20,8	21,4	100,4	685,7		
	Щи из шпината со сметаной	230	4,4	6,8	8	60,1	36	67
	Котлеты рыбные	150	22,8	4,9	23,3	228,2	1,2	141

Картофель отварной	170	3,3	8,2	28,1	190	34,3	49
Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
Кисель из клюквы	200	0,1		17,4	71,7	2,4	119,01
Итого за Обед		34,2	24,8	129,7	832,5		
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	59
Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник		1	0,8	52,6	230		
Азу из мяса	250	39	41	11,2	535,8	7,4	14
Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
Чай черный	200						127
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин		41,3	42	39,9	666		
Молоко в индив. упаковке с трубочек	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
Печенье Топленое молоко	10	0,5	0,9	7,1	39,6		65
Итого за Ужин 2		3	5,9	16,7	147,6		
Итого за день		100,3	94,9	339,3	2561,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша овсяная	150	4	6,2	17,9	140,6	0,3	37
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	4	2	0,3	62,8		74
	Джем ассорти	20	0,1		14,3	55,2	0,5	24
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			17,8	21,1	81,8	614,1		
	Суп гороховый	200	6,3	8,2	16,1	111,7	10,3	99
	Гренки из хлеба пшеничного	50	5,1	5,6	31	190		140
	Говядина, тушенная с картофелем	150	9,3	12,7	14,7	195,7	18,6	138
	Капуста тушенная	150	3,1	5,8	10,5	103,7	71,2	8 007
	Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Компот из вишни	200	0,2		22,1	90,2	3	9
Итого за Обед			28,1	37,2	151	988,9		
	Нектарин	200	1	0,6	17,7	88	10,8	120
	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1,2	0,6	50,7	224		
	Куриные шашлычки	70	11	13,2	1,2	166,7	8,3	134
	Рагу из овощей	150	1,9	5,4	10,7	95,7	19	139
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Чай с лимоном	200			5,4	22,6	1,6	35
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин			14,6	19,6	43,6	403,5		
	Ряженка	200	4	5	8,4	108	0,6	124
	Сушарики сладкие	10	0,9	1,1	6,7	39,9		58
Итого за Ужин 2			4,9	6,1	15,1	147,9		

Итого за день	66,6	84,6	342,2	2378,4		
---------------	------	------	-------	--------	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Запеканка из творога	120	23,8	9,7	21,4	282,3	0,6	239
	Бутерброд с карбонатом	35	4	4,9	7,3	89,5	0,4	126
	Сыр порционный	10	1	2,6		33,9	0,1	103
	Джем ассорти	20	0,1		14,3	55,2	0,5	24
	Масло порционное	20	0,1	16,5	0,2	149,6		92
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,5	3,1	12,5	92,7	0,7	12
Итого за Завтрак 1			32,5	37,8	83,7	821,2		

	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,8	7	7,3	50,4	24,9	117
	Оладьи из печени	120	21,4	19,1	15,7	315,7	39,6	90
	Рис отварной	150	3,7	4,2	38,9	208,5		34
	Овощи резанные 3	60	0,9	0,1	3,5	18,9	15	3
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31
	Отвар шиповника	200	0,2	0,3	23,9	115,7	100	128
Итого за Обед			33,1	35,5	140,3	980,3		

	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	10	47
	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)	200	0,2		33	136	12	102
Итого за Полдник			1	0,6	53,6	230		

	Рагу из птицы	220	14,6	14,8	25,2	285,2	27,2	7 025
	Овощи резанные 2	60	1	0,1	5,6	26,5	6,3	2
	Чай каркаде	200			10	39,9		40
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,6	16,8	70,8		23
	Хлеб Дарницкий	25	0,8	0,3	8,4	40,5		31
Итого за Ужин			17	15,8	66	462,9		

	Молоко в индив. упаковке с трубочк	200	2,5	5	9,6	108	1,2	11
	Вафли	14	0,5	4,3	8,8	75,9		69
Итого за Ужин 2			3	9,3	18,4	183,9		
Итого за день			86,6	99	362	2678,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион:

Сезон:

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Омлет	160	15	15,5	3,1	212,3	0,3	113
	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,7	9,3	10,4	157,4	0,2	112
	Йогурт	125	3	1,9	17,9	112,5	0,6	54
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Какао-напиток	200	1	2,6	10,9	80,1	0,5	5
Итого за Завтрак 1			27,7	30,3	70,3	680,3		

	Борщ на мясном бульоне	200	3,5	6,9	10,6	66,8	16,9	2 001
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	150	16,5	8,3	6,2	149,7	11	136
	Картофель отварной	170	3,3	8,2	28,1	190	34,3	49
	Помидоры свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	55
	Огурцы свежие	30	0,2		0,8	4,2	3	27
	Кабачковая икра	50	0,2	3	3,9	59,5	3,5	42
	Зелень свежая	10	0,1	0,1	0,7	4,5	12,5	28
	Хлеб пшеничный	50	1	1	28	118		23
	Хлеб Дарницкий	55	1,8	0,7	18,4	89,1		31

