

Меню приготавливаемых блюд

Рацион 7-11		Итого за день				День 1	
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Заготовки	Каша из ячневых хлопьев с сахаром	200	11	10	29	228	838
	Молоко цельное	20			14	95	
	Сахарозаменитель	15/15/5	4	7	7	110	207
	Масло сливочное	200	2		10	47	
	Мол с сахаром	200			14	95	850
	Итого за Заготовки	470	17	17	74	469	
	Обед						
Заготовки	Салат из овощей свежий	60	1	4	5	65	127
	Суп "Похлебка"	200	6	7	9	123	
	Котлеты говяжьи с картофелем и соусом	60/30	11	9	10	188	569
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	39	220	
	Пюре из картофеля	200	1		23	97	
	Итого за Обед	740	27	28	68	760	
	Итого за день	1 210	44	45	142	1269	

Рацион 7-11		Нормы, г			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Заготовки	Пюре из картофеля	200	10	12	23	210	3	718
	Соус натуральный свежий (горюхи)	30			3	17,01		71,21
	Каша пшеничная	40	3		20	94		
	Мол с сахаром	200			15	95		
	Макаронные изделия Бж	30	4	5	23	209		
	Итого за Заготовки		330	17	17	61	376	
Обед	Соус натуральный свежий (горюхи)	60				6		71,61
	Рассольник вегетарианский	200	4	4	29	101		963
	Резаный картофель	200	17	21	29	255		843
	Пюре из картофеля	200			23	97		
	Каша пшеничная	20	2		10	47		887
	Мол с сахаром	20	2		10	47		887
Итого за Обед		700	25	25	68	542		
Итого за день		1 230	42	42	129	1118		

Рацион 7-11		Нормы, г		день, 3		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Заготовки	Каша рисовая	200	10	8	26	213	882
	Молоко цельное	40	5	5		63	
	Каша пшеничная	40	3		20	94	
	Макаронные изделия Бж	40	2	5	20	188	
	Мол с сахаром	200			15	95	
	Итого за Заготовки	537	20	18	61	587	
Обед	Картофель консервированный	60	4	2	24	130	878
	Суп картофельный с говяжьими фрикадельками	200	5	6	18	122	830
	Котлеты, говяжьи, с картофелем и соусом	60	6	11	9	69	814
	Рис отварной	150	4	6	22	205	882
	Макаронные изделия Бж	200	1		23	97	
	Итого за Обед	740	25	25	113	703	
Итого за день		1 277	45	43	164	1292	

Рацион 7-11		Нормы, г			Дети, 4		
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. Блюда	Плывущие вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Заготовки	Каша гречневая	200	14	10	23	177	833
	Молоко цельное	20	14		25	187	
	Картофель с маслом	15/15	1	7	7	170	
	Мол с сахаром	200			15	95	880
	Макаронные изделия Бж	30	2	3	22	129	
	Итого за Заготовки		456	31	20	61	587
Обед	Соус натуральный свежий (горюхи)	60				6	71.01
	Карш с капустой и картофелем	200	1	4	8	173	819
	Котлеты с картошкой	200	15	17	43	333	826
	Макаронные изделия Бж	200	1		27	110	222
	Каша пшеничная	20	2		10	47	88.7
	Мол с сахаром (сметаной)	20			15	95	88.7
Итого за Обед		700	18	21	77	395	889
Итого за день		1 160	37	41	577	1292	

Рацион 7-11		Нормы, г			Дети, 6		№ рецептуры	
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Заготовки	Макаронные изделия отварные с соусом	200	14	20	38	365	922	
	Соус натуральный свежий (горюхи)	30				3	71,31	
	Каша пшеничная	20	2		10	47	887	
	Пюре из картофеля	200	1		23	97	851	
	Пюре из картофеля	100	10		47	185		
	Итого за Заготовки			550	17	20	81	559
	Обед	Горошек консервированный	60	3		7	40	880
Суп с курицей, картофелем, рисом, овощами		200	2	4	16	142	101	
Пюре из картофеля с соусом		60	16	9	15	155	841	
Салат из овощей		150	3	10	20	188		
Макаронные изделия Бж		200	1		23	97	851	
Каша пшеничная		20	2		10	47	887	
Пюре из картофеля		100	10		47	185		
Итого за Обед			740	25	23	65	703	
Итого за день			1 290	42	43	146	1264	

Рацион 7-11	Пример пищи	Наименование блюда	Нормы, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Вс. блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Заготовки		Каша рисовая	200	6	7	38	149	852
		Молоко цельное	20	11	1	11	59	650
		Сахарозаменитель	15/15/5	4	7	7	110	77
		Макаронные изделия Бж	200	4	5	10	209	850
		Мол с сахаром	200			15	95	855
		Итого за Заготовки	550	17	20	61	587	
Обед за Обед		Салат из овощей свежий	60	1	4	6	60	52
		Суп с картофелем	200	4	4	32	123	817
		Пюре "Похлебка"	200	17	20	29	397	817
		Макаронные изделия Бж	60/30	11	9	10	188	817
		Каша пшеничная	20	2		10	47	817
		Итого за Обед	700	25	28	68	760	
Итого за день		1 250	42	48	129	1262		

Рацион 7-11		Нормы, г			День, 7		№ рецептуры
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Заготовки	Соус натуральный	180	14	17	20	294	831
	Соус натуральный свежий (горюхи)	30				3	71,01
	Каша пшеничная	40	3		20	94	887
	Пюре из картофеля	150			10	47	184
	Мол с сахаром	200			15	60	853
	Итого за Заготовки		550	17	17	65	659
Обед	Соус натуральный свежий (горюхи)	60				6	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17	106	105
	Картофель с овощами	60	11	11	7	157	685
	Макаронные изделия Бж	150	5	5	30	269	641
	Макаронные изделия Бж	200	1		27	110	444
	Итого за Обед		740	26	28	71	1244
Итого за день		1290	43	45	136	1783	

Рацион 7-11		Нормы, г		Дети, 6		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вс. блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Заготовки	Наименование блюда						
	Пюре из картофеля	200	17	20	38	427	820
	Соус натуральный свежий (горюхи)	60				6	713
	Каша пшеничная	40	3		20	94	887
	Мол с сахаром	200			15	95	207
Итого за Обед	Макаронные изделия Бж	500	20	20	73	587	
	Суп картофельный с говяжьими фрикадельками	200	5	4	18	122	839
	Фрикадельки из говядины, укропом и луком	60/30	10	13	6	132	897
	Картофель отварной	150	3	6	19	143	686
	Пюре из картофеля	200	1		23	97	887
	Мол с сахаром	200			15	95	207
	Итого за Обед	740	26	25	107	707	
Итого за день		1 240	48	48	150	1264	

Рацион 7-11		Нормы, г			Дети, 5	
Пример пищи	Наименование блюда	Вс. блюда	Питательные вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Заготовки	Каша "Полтвская" (из пшеницы с кукурузой)	200	9	10	22	154
	Картофель с маслом	15/15	1	5	7	170
	Каша пшеничная	20	2		10	47
	Мол с сахаром	200			15	95
	Макаронные изделия Бж	30	4	5	17	159
	Итого за Заготовки			550	17	20
Обед	Салат из свежих овощей	60	1	6	6	80
	Суп с картофелем	200	4	4	32	123
	Пюре из картофеля	200	22	18	38	483
	Макаронные изделия Бж	20	2		10	47
	Каша пшеничная	20	2		10	47
	Итого за Обед			700	29	29
Итого за день		1250	46	49	129	1409

Пример пищи	Наименование блюда	Нормы, г				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вс. блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Заготовки	Каша гречневая	200	10	10	26	213	828
	Картофель с маслом	15/15/5	7	7	7	110	
	Мол с сахаром	200			15	95	892
	Макаронные изделия Бж	150	10		10	47	
	Каша пшеничная	500	17	17	65	470	870
Итого за Заготовки							
Обед	Горошек консервированный	60	3		7	40	685
	Карш с капустой и картофелем	200	1	4	8	173	111
	Фрикадельки из говядины, укропом и луком	60	10	13	17	143	868
	Каша рисовая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Макаронные изделия Бж	200	1		23	97	884
	Итого за обед	740	27	25	68	760	
	Средние значения за период						
	Итого за день	1 279	44	42	163	1175	
Средние значения за период			43,5	43,5	176,5	1261,7	

